رسائل إلى سام

دروس جَدٍّ
عن الحب والخسارة
وهبات الحياة

دانييل جوتليب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

رسائل
إلى سام

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

Original title: LETTERS TO SAM
Copyright © 2006 by Daniel Gottlieb
This Arabic language edition was published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
387 Park Avenue South, New York, NY 10016

الطبعة الأولى ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

Letters *to* Sam

A GRANDFATHER'S LESSON ON
LOVE, LOSS, AND THE
GIFTS OF LIFE

Daniel Gottlieb

JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

إلى حفيدى الغالى سام وكل الأطفال
فى العالم. آمل أن يفتح ضعفكم قلوبنا ،
فتجدوا الرعاية ونجد الحنان.

المحتويات

الجزء ٣: أنا وأنت

الجزء ٤: جسدك وعقلك وروحك

الجزء ٥: ما ينتظرك

الجزء ٦: مكانك فى العالم

خاتمة

مقدمة

عزيزى القارئ:

عندما حل حفيدى الغالى ضيفًا على الحياة يوم ٢٥ مايو ٢٠٠٠، امتلأ قلبى فرحة وحبًّا. يعرف كل جد هذه المشاعر ، كما يعرف تلك الرابطة الخاصة التى يمكن أن تجمع بين الأجداد والأحفاد، إن كان الأجداد محظوظين بما يكفى.

لكن خلال السنوات التى تلت مولد سام، تكونت بينى وبينه رابطة من نوع خاص.

عندما ولد سام، كنت قد صرت فى الثالثة والخمسين من العمر، وقد أصبت بشلل رباعى منذ ٢٠ عامًا. إنها حقًّا فترة طويلة لتقضيها مصاباً بهذا المرض، بالنظر لما تتركه من أثر جسيم على الجسد. لقد مرضت عدة مرات، وخلال العامين الماضيين، بلغ بى المرض مداه. لهذا، فأنا لا أعلم هل سأكون محظوظًا لأحيا حتى أرى علاقتنا تزدهر بمرور السنين أم لا، ولست أدرى هل سيمهلنى العمر حتى أحكى لـ سام عن الأمور التى لاحظتها من موقعى الفريد على المقعد المتحرك.

إن منظورى للأمور مختلف لسبب آخر؛ فأنا أعمل إخصائيًّا نفسيًّا منذ ٣٥ عامًا. ولقد رأيت أشخاصًا يعانون ويتجاوزون معاناتهم وتنضج خبراتهم، بينما يظل آخرون طيلة حياتهم عالقين فى آلامهم. لقد رأيت أشخاصًا يواجهون مخاوفهم ويفتحون قلوبهم للأفراد المطرودين من

عائلاتهم. لقد تعلمت منهم الكثير عن الشجاعة والحنين ومعنى أن نكون بشرًا.

وقد كان من حسن حظى أن أتمتع برؤى أخرى. فخلال العشرين عامًا الماضية، قدمت برنامجًا إذاعيًا، باسم *أصوات فى العائلة*، لاستقبال مكالمات المستمعين فى موضوعات فى العلاج النفسى، فى مؤسسة تابعة لهيئة الإذاعة العامة الوطنية فى فيلادلفيا. لقد استمعت إلى عشرات الآلاف من المتصلين يشرحون أمانيهم ومعاناتهم وما يجيدونه، كما أنى رحت أكتب لعشر سنوات عمودًا صحفيًا لصحيفة (*فيلادلفيا إنكويرر*) كنت أستقبل خلاله عشرات الخطابات كل أسبوع من القراء الذين أرادوا أن أشاركهم أفكارهم وخبراتهم.

علمتنى الكتب القليل عن علم النفس، لكن الإعاقة علمتنى الجلوس ساكنًا وأن أفتح أذنى وقلبى حتى أستمع.

منذ وُلد سام، أدركت أنى أريد أن أخبره عن الحياة والحب، ومعنى أن يكون للإنسان والدان هما فى الحقيقة بشران ضعيفان، وأن أحكى له عن المدرسة، وأن يرى مدى أهمية الأصدقاء وكيف يمكن أن يكونوا أشخاصًا فى منتهى الوضاعة، وأن أحكى له عن المخدرات والعلاقة الحميمة والحب والعمل والمال وكل شىء.

أردت أيضًا أن يتعرف علىَّ.

هكذا كانت بداية هذه الرسائل - الرغبة فى إخبار سام بهذه الأشياء، بل وأكثر. أدركت بالطبع أنه قد يتطلب الأمر سنوات كثيرة قبل أن يتشكل لديه اهتمام حقيقى لقراءة ما كتبه جده. لكن عندما شرعت فى كتابة هذه الرسائل، كنت واثقًا أنه بشكل أو بآخر سوف يقرؤها يومًا ما.

لكن ذلك لم يتحقق.

فقبل أن يتجاوز سام عامه الثانى بقليل، اكتشفت أنا ووالداه علامات إصابته بالتوحد، ذلك الاضطراب العقلى الذى يغير تمامًا الكيفية التى يدرك بها المرء العالم، ويؤثر فى علاقته بالآخرين - وهى إعاقة ستغير حياته إلى الأبد. كانت المفاجأة مفجعة لأمه، ابنتى. لقد بكيت لأجلها، ليس فقط لأنها ابنتى، وإنما لأنها عاشت هى الأخرى مع إعاقتى فى طفولتها، والآن، عليها أن تقضى عمرها مع إعاقة أخرى ممثلة فى طفلها. وبكيت لأجلْ سام. لكنى أدركت أنه نتيجة لهذه النازلة، صار لدىَّ المزيد لأخبره به. لقد أصبحت الآن أريده أيضًا أن يفهم معنى أن يكون مختلفًا عن الآخرين. أردت أن أعلمه ما تعلمته عن مقاومة هذا النوع من البلاء الذى أواجه تقريبًا بشكل يومى، والذى أخشى أن عليه هو الآخر أن يقاومه فى حياته، وأردت أن أخبره كيف أننا ننعم بالسلام عندما نتوقف ببساطة عن خوض هذه الحرب.

وفوق كل شىء، أردت أن أحدثه عن الحب. أردته أن يعلم أن أندرو للويد ويبر قد أصاب الحقيقة عندما قال إن الحب يغير كل شىء. أردت أن يكسب حب الجميع، وأن يتذوق كل إحساس يثيره الحب، وأردته أن يدرك أنه أثناء تقدمه فى السن من الممكن أن يصبح منح الحب أهم من تلقيه.

لكن فى ضوء مرضه بالتوحد، كان علىَّ أن أسأل نفسى عما إذا كانت أى من كلماتى وأمنياتى وتعبيرى عن حبى وملاحظاتى عن الحياة مفيدة له أم لا؛ فالتوحد يتخذ أشكالاً عديدة، ومن غير الممكن التنبؤ بمستقبل أى طفل يعانيه. فإذا كان قدر لـ سام أن يكون مرضه من الحالات الشديدة، فقد لا يستطيع أبدًا قراءة ما أريد إبلاغه به ولا يتمكن من فهمه.

خضع سام للكشف الطبى لأول مرة وتم تشخيص حالته عندما توقف تمامًا عن إصدار أى صوت من تلك التى يصدرها الأطفال وصار أبكم تماماً. خلال العام ونصف التالى، كان يضرب الأرض برأسه عندما

يغضب، ويصرخ عند سماع أصوات معينة. لهذا سألت نفسى: هل هناك أدنى احتمال أن يستطيع قراءة رسائلى؟ لكن حتى هذا السؤال الصعب لم يثن عزمى على الكتابة. بصرف النظر عن مدى إعاقته؛ فقد كان علىَّ أن أروى قصتى وأن أعبر عن حبى وإخلاصى لهذا الطفل. لهذا، فقد افترضت، وكلى أمل، أنه سيكون قادرًا على إدراك الحب والدروس التى أحاول نقلها له، لكن ما أقلقنى إلى حد أبعد بكثير هو احتمال أنى ربما لا يسعفنى الوقت لأكتب كل ما أردت قوله.

الآن، وكما تبين بعد ذلك، وجدت أن الوقت كان كافيًا.

إن كل فصل من هذا الكتاب هو رسالة إلى سام. بعض هذه الرسائل عبارة عن قصص من حياتى، وأغلبها قصص عما تعلمته، وكلها عن معنى أن تكون إنسانًا.

الجزء ١

مرحبًا بك فى هذا العالم

مولدك

عزيزى سام:

لقد تغيرت حياتى من لحظة مولدك، لكن حياة أمك، ابنتى، تغيرت تغيرًا أكبر بكثير.

عندما حان موعد الولادة علمنا أن أمك ستخضع لعملية ولادة قيصرية، وجئنا جميعًا إلى المستشفى. كنا جميعًا هناك - والدك وأمه وأنا - ننتظر فى غرفة أمك "ديبى" فى المستشفى حتى يدعوها الطبيب ونحن نضحك فى عصبية. وأثناء الانتظار، تذكرت كيف كان الأمر منذ سنوات طويلة مضت عندما كنت فى المستشفى فى انتظار مولد أمك، بعد أحد عشر شهرًا فقط من مولد خالتك "آلى". فى كل لحظة ولدت فيها إحدى بناتى، عاهدتها وعاهدت نفسى وربى أن أبذل ما بوسعى لأجعل حياتها سعيدة. هذا ما يريده جميع الآباء تقريبًا لأبنائهم: الحياة فى سعادة ويسر.

عندما بدأت أمك تتعلم المشى، كان شعرها أسود فاحمًا، ينسدل على جبينها بشكل رائع، بينما كانت عيناها بنيتين كبيرتين. كانت هى وأختها الكبرى "آلى" دائمًا معًا تشابكان أيديهما. كان يبدو أن "ديبى" كانت دائماً تلازم "آلى" وكانت سعيدة بوجودها معها. لدى صورة على مكتبى لهما - وعمرهما ٤ و٣ سنوات - على الشاطئ تشابكان أيديهما وتعتنيان ببعضهما كما كانتا دائمًا.

لكنهما بالطبع لم تكونا ملاكين دائمًا. ففى إحدى إجازات الصيف، وضعنا أنا وجدتك "ساندى" البنتين فى السرير وجلسنا فى الشرفة. ظننا أن بإمكاننا الاستمتاع بغروب الشمس فى هدوء وسكينة - لكننا لم نكن محظوظين بما يكفى! لم تستطع "ديبى" و"آلى" أن تهدآ. فى النهاية، لم يعد بمقدورى التحمل: دخلت إلى غرفتهما، وضربت كل واحدة ضربة واحدة قوية. ولأنى لم أفعل ذلك من قبل فقد بكتا، كما بكيت أنا أيضًا. هكذا كان المشهد - رحنا ثلاثتنا نبكى ونعتذر عما فعلنا.

كانت أمك طفلة شديدة الذكاء وقادرة على التسلل إلى داخل عقلى وقلبى لتكشف ما يدور بالداخل. تذكرت ما جرى قبل الحادث الذى تعرضت له، عندما أخذت "ديبى" إلى المستشفى لإجراء عملية استئصال اللوزتين لها. كنا نسير فى توتر فى الصالة خارج غرفة العمليات. ونظرت إلىَّ ابنتى وراحت تتفحص تعبيرات وجهى، وقالت:

"أبى، هل أنت خائف من عمليتى؟".

فأجبتها فى محاولة لأكون صريحًا معها "نعم، قليلاً".

ردت: "مم أنت خائف؟".

أجبت: "حسنًا، أخاف أن يؤلمك حلقك. وأعتقد أنى خائف قليلاً من أنك قد تعانين مشاكل فى التعافى من نوبات البرد حتى بعد انتهاء العملية".

لكنها أومأت برأسها وقالت "ليس هذا ما يقلقك".

فتعجبت قائلاً "ها! ماذا إذن؟".

فردت "أنت خائف أن أموت بالداخل".

كانت ابنتى محقة. لقد حاولت أن أخبرها بالأمور التى ظننت أنه من الممكن قولها لطفلة، لكن فراستها نفذت إلى أعماقى لتدرك مصدر قلقى الحقيقى. كيف فعلت ذلك؟ حقًّا لا أعرف.

حدث أمر مشابه بعد الحادث بفترة قصيرة، عندما كان عمر "ديبى" ٦ سنوات. كنت قد وصلت المنزل عائدًا للتو من المستشفى، وكنت أشعر بالقلق وعدم الاستقرار فى حياتى الشخصية والمهنية. كان الوقت مساءً، وكان أول مريض ألتقيه به بعد الحادث على وشك الوصول.

بينما كنت جالسًا على مقعدى المتحرك، خارج غرفة "ديبى"، أنظر فى المرآة (الوحيدة فى البيت التى يناسب ارتفاعها شخصًا مُقعدًا)، بدأت أصفف شعرى (كان ذلك عندما كان لا يزال لدىَّ شعر). كان موعد نوم "ديبى" قد حان، وكان من المفترض أن تكون نائمة الآن، لكنها خرجت من غرفتها ووقفت بجانبى تشاهدنى.

وفى النهاية، وبمنتهى الجدية، قالت "أبى، لماذا تقلق دائمًا بخصوص مظهرك قبل أن يأتيك المرضى؟".

أجبت: "لا أعرف".

فكرتْ للحظة، ثم قالت: "يبدو كما لو أن عليك دائمًا أن تظهر فى أكمل صورة".

فعدت أقول: "لا أعرف، لم أفكر أبدًا فى سبب ذلك". كنت لا أزال أحاول تسريح شعرى، وبدأت أشعر بالضيق من أسئلتها الفضولية.

فتابعت قائلة: "إنهم أشخاص عاديون، أنت تفهم ذلك".

أجبت بضيق وانفعال أكثر: "قلت لا أعرف يا "ديبى". لم أفكر فى الأمر قط".

قالت: "حسنًا، فكر فى الأمر وسنتحدث بشأنه فى الصباح".

بعد أن قالت ذلك، اتجهتْ إلى غرفتها، وذهبتُ لأرى المريض. وكما توقعت، ظللت يقظًا طوال الليل أفكر فى الأمر. ولكن مرة أخرى، استطاعت قراءة ما فى داخلى.

لكن الطفلة الصغيرة كبرت، وفى السنوات اللاحقة، رغم التزامى بحمايتها، مرت بقدر كبير من المعاناة. لقد عاشت فى منزل كانت تشعر فيه أحيانًا، لأسباب سأذكرها لاحقًا، بالرعب وفرط المشاعر. عندما وصلت أمك إلى مرحلة المراهقة ثم البلوغ، بدا كما لو أن آلامها قد تراكمت. إنها ما زالت تبتسم، لكن ابتسامتها لم تبد صادقة، وظلت حاجتها وأمانيها تنمو داخلها دون أن تعبر عنها. حتى جسمها بدا عليه الضعف وزاد نحافة، حيث كانت تقضى الليل خارج المنزل وفقدت عيناها بريقهما.

لكن ما ملأ حياتى بهجة بعد عدة سنوات هو عندما قابلتْ أباك ووقعا فى الحب. حينما قابلتُه لأول مرة، رأيتُ رجلاً صالحًا يتمتع بقلب نقى يعيش أيضًا حالة من الحب. وتعرفتُ عليه، وعلمتُ أنه قد مر مثل أمك بطفولة صعبة. لحسن الحظ، ألزم والداك نفسيهما بألا يسمحا للماضى بأن يؤثر على المستقبل.

ثم أخبرتنى أمك بعد فترة بحملها، وبدت سعيدة وجميلة. كان ما خطر ببالى وقتها أنها "فرصة أخرى للبهجة!".

بحثتْ أمك بحماس عن جميع الأمور التى تخص الأمومة. أرادت أن تعرف جميع التفاصيل عما تمر به، وأصبحت معلمتى. كنت أستمع لها من خلال الهاتف وهى تصف ما يحدث لها، وأنا مبهور تماماً. كانت تجربة رائعة مباركة أن أرى جسدها يكبر ليحتويك.

فى اليوم المنتظر، رافق أبوك الطبيب وأمك إلى داخل غرفة العمليات، بينما بقيت فى غرفة الانتظار مع جدتك الأخرى. وبعد حوالى تسعين دقيقة، جاء أبوك إلى غرفة الانتظار يبكى، وكان كل ما استطاع أن يقوله: "كان ذلك رائعًا".

بعد قليل، نزلنا جميعًا إلى القاعة كى نراك. بالطبع كنت لطيفًا، لكن

أكثر شىء أثار دهشتى كان ما حدث لـ"ديبى"، صبيتى! ففى الساعتين اللتين تركتها فيهما أصبحت أمًّا - شخصًا مختلفًا. بدت أكثر هدوءًا وحضورًا وبشكل ما أكبر سنا. وفوق كل شىء، رأيت فيها نوعًا من السعادة طالما تمنيته لها.

إنكِ ثمرة حب عظيم وجده قلبان جريحان. أُحبك كل لحظة فى كل يوم، وأُحبك من أجل السعادة التى أدخلتها على قلب ابنتى.

مع حبى

جدك

كن حكيما

عزيزى سام:

يجب أن تقوم أنت ووالداك ببعض الواجبات. لنبدأ أولاً بواجباتهما - ثم نتناول واجباتك.

عليهما أن يحباك ويحمياك بأقصى ما يستطيعان، وأن يحاولا فهمك، وأن يستمتعا بضحكتك. أتمنى أن يعطياك الجذور والأجنحة. فعندما يعطيانك الجذور، ستشعر بالأمان والحب والأمن، لأنك تدرك أنهما صادقان فى رغبتهما فى فهمك. وعندما يعطيانك الأجنحة فستكون لديك الحرية لتفكر فيما يحلو لك، ولتستكشف عالم قلبك وعقلك والعالم من حولك.

واجبك أنت ... حسنًا، سأخبرك ما أعتقد.

هناك فكرة قديمة تقول إنه قبل ولادة الطفل، يبث الله فيه جميع المعرفة والحكمة التى يحتاج إليها.

لكن مع الوقت، تضمر الحكمة والنقاء، ويتطبع الأطفال بطباع المجتمع ويتشكلون بالخبرة، وتغيرهم الحياة ليصبحوا شيئاً مختلفاً.

• • •

قبل سنوات عديدة، جاء إلى منزلى رجل فى متوسط العمر، تغلب على لكنته الإيطالية، لإصلاح النافذة. تحدثنا لبرهة، وبدا بخلاف المعتاد ذكيًا

وفطنًا. لذا، أردت التعرف عليه بعمق، وعندما أخبرنى برؤيته للحياة، تفجر الفضول بداخلى، لأنى لم ألتق من قبل برجل يتبنى مثل هذه الرؤية المطابقة لرؤيتى ينطق بلكنة إيطالية ويحمل اسم عائلة إيطاليًّا.

اتضح بعد ذلك أنه من روما. وعندما كان شابًّا أراد أن يكون معلماً. عندما أخبرنى بذلك، بدأ يتأمل، وقال ناظرًا نحو السماء: "يا لتقلبات الحياة! كنت أظن أنى سأكون معلماً فى روما، وهأنذا أصلح نافذة فى نيوجرسى". توقف لحظة ثم أردف قائلاً: "أظن أننا دائماً ما نولد على حال ونموت على حال مغاير تماماً ".

لذلك، فإليك ما أعتقد: بتقدمنا فى العمر، تفقد بعض خصائصنا قوتها، مثلما تفقد الحجارة حوافها الحادة جراء هطول مياه الشلالات عليها. وقد نفقد أيضًا جزءًا من الحكمة العظيمة التى ولدنا بها. لكن أثر هذه الحكمة يظل موجودًا معنا، أمام أعيننا.

مهمتك ببساطة هى أن تثق بحواسك، وأن تستعيد الحكمة التى ولدنا بها نحن البشر.

مع حبى

جدك

وقت أن صعدت لتجلس على حجرى

عزيزى سام:

عندما أنظر إلى ما مضى، أدرك أنى أحببتك منذ لحظة مولدك. لكن لسبب ما، استغرق حبى لك ٦ أشهر حتى اكتمل. قبل ذلك، أحببت "حفيدى"، ولكن بعد ٦ أشهر، *أحببتك*. وأظن أن شيئًا مشابهًا حدث لحبك لى.

كنت أعيش على بعد ٣ ساعات عنك وعن والديك، ولا شك أن ذلك لم يجعلنى موجوداً لكى يحدث الارتباط بيننا، كما أنك لم تفهم معنى كلمة "جد" عندما كنت لا تزال رضيعًا. لهذا، فقد ظللت هكذا فى البداية، لكن كل شىء تغير فى جنازة والدى.

كان عمرك لا يتجاوز ٦ أشهر عندما مات أبى، لكننا أخذناك إلى الجنازة. وعندما جلستُ هناك صامتًا، كان كل ما تريده هو أن تصعد وتجلس فوق حجرى. لقد بدا كما لو أنك شعرت بألمى وأردت أن تكون قريبًا منى. ومنذ ذلك الحين، كلما اجتمعنا، كنت تريد دائمًا الجلوس فوق حجرى.

ظننت فى البداية أنك منجذب إلى المقعد المتحرك، لكن رغم أن ذلك ربما يكون صحيحًا، فلا أظن أن هذا كل ما فى الأمر، لكن ما أظنه أنك أدركت، بدرجة ما، أننا توءم روحى. لقد بدأتَ ترى أنى لا أقدر على فعل ما يفعله الآخرون، ومع الوقت، ستدرك كيف أننى أختلف عن الآخرين.

من واجبى نحوك أن أعلمك كيف تتقبل كونك مختلفًا عن الآخرين وكيف تبحر فى عالمك المختلف.

وبينما تكبر، سأخبرك كيف تعلمتُ التكيف مع الناس الذين ينظرون إلىَّ أو يعاملوننى بشكل مختلف. ومن الممكن أن نتكلم عن الخوف وغياب العدالة والمنح القليلة التى قد توجد فى رحم المحنة.

لكنى أظن أن هناك شقًّا آخر من واجبى نحوك: يجب أن أتأكد أيضًا أنك لم ولن تنسى ما تعلمته فى عمر ٦ أشهر: لقد تعلمتَ أن تصعد لتجلس على حجرى.

مع حبى

جدك

حتى تكون فى أفضل حال

عزيزى سام:

بعد مولدك، قلقتُ على والدتك. كنت أتصل يوميًّا لأسألها عنك، وكانت تردد دائمًا الإجابة نفسها "سام فى أفضل حال" - وهذا جعلنى قلقًا.

بُنَىَّ، لا أحد كامل. كلنا نعانى بعض النقائص التى تجعلنا مختلفين. لقد خفتُ إن اعتقدتْ "ديبى" أنك كامل أن يؤلمها ذات يوم اكتشاف ما بك من اختلاف، أيًّا كان هذا الاختلاف، وخفت أن تتألم أنت أيضًا.

لهذا السبب، عانيت عندما لاحظتُ لأول مرة بعض الأمور غير المألوفة تحدث خلال نموك. كان عمرك حوالى ١٤ شهرًا عندما لاحظتُ أنك لم تتكلم بعد، فلم تكن تبدى أى انتباه لنا عندما نتحدث *إليك*. لذا، رأيت أن هناك مشكلة، لكنى لم أعرف كيف أخبر أمك. ماذا لو كنتُ أخشى مشكلات ليست موجودة فى الواقع؟ وقد كنت متأكدًا من أننى إن نقلتُ تلك المخاوف إلى "ديبى"، فإنها ستأخذها على محمل الجد. لكن هل كان ذلك عادلاً حقًّا؟ لماذا أقلقها دون داعٍ إذا ما اتضح بالفعل أننى أتخيل بعض الأمور؟

ولكن رغم هذه التحفظات، أطلعت أمك على مخاوفى. وبالطبع شعرتْ هى وأبوك بأن هناك خطبًا ما، لكن كأى والدين، كانا يأملان أن يكون ما يشعران به مجرد وهم وأنك ستكون بخير.

فى البداية، ظننا أنك قد تكون أصم، وفى الواقع، تمنيت أن تقتصر المشكلة على ذلك، لأن الاحتمالات الأخرى كانت مرعبة بالنسبة لى: قد تكون مشكلة فى المخ أو تخلفًا عقليًا أو توحداً. لقد قرعنا الأوانى من وراء ظهرك، ولكنك كنت غالباً لا تنتبه لها، لكن عندما فحصنا سمعك، تبين أنه على ما يرام.

ثم أجرينا عليك اختبارات الذكاء وتقييم السلوك والاختبارات البدنية. وبالطبع، ذهبنا إلى أفضل المتخصصين الذين استطعنا أن نجدهم. كان تشخيصهم لحالتك: اضطراب حاد فى تطور الوظائف الأساسية، مما يعنى أنك تعانى التوحد. لم نفهم الكثير من هذا الاسم، لكنه على الأقل أعطانا تفسيرًا لتصرفاتك. ورغم أن هناك أشياء كثيرة نجهلها عن هذا المرض، إلا أننا كنا نعرف بعض الأشياء الأخرى.

سام: أنت جميل جدًّا، أعنى أنك لطيف إلى أبعد الحدود؛ فابتسامتك تذيب القلوب، وبإمكانك منح قدر كبير من الحب وتلقيه. كل هذه الأشياء ستساعدك فى حياتك، كما أننى أعرف أيضًا مدى حبك لى ومدى حبك للجلوس على حجرى والجلوس معى على مقعدى المتحرك. كل هذه الأشياء *ستساعدنى* فى حياتى! إذن، فنحن نعرف الآن أن لك شخصيتك وروحك وذاتك الخاصة، وأنك تغير حياة من حولك للأفضل.

لكننا فى حاجة لأن نعرف المزيد.

عندما تم تشخيص حالتك لأول مرة، بذلتُ ووالداك كل ما بوسعنا لنعرف كل شىء عن اضطراب تطور الوظائف الأساسية والتوحد، فعلمنا أن هذه الإعاقة ستنتقص من قدرات الطفل لا محالة، كما علمنا أن المرض سيضعف قدرتك على المرونة والاستجابة للمؤثرات الاجتماعية، بالإضافة إلى الحد من مستوى أدائك. وأيضاً، رأينا أنك ستواجه مشاكل

فى التعامل مع المثيرات عالية الشدة، وأنك ستحتاج إلى حياة غاية فى النظام حتى تشعر بالأمان.

إن للتوحد القدرة على اختلاس فرص المريض فى التواصل وتكوين علاقات الحب. وفى مفارقة عجيبة، فإنه لو كانت حالة التوحد التى تعانيها أشد، لربما قل ألمك الناتج من الفرص التى حرمك منها المرض. لكن لأن حالتك ليست شديدة للغاية، فقد تدرك أنك تعانى انخفاض مستوى المهارات المهمة للتركيز مع الآخرين - قد تكون واعيًا بكونك مختلفًا، وقد يسبب لك هذا الوعى ألمًا كبيرًا. ولكن لأن لديك أسرة ووالدين رائعين يحبانك، فإنهما سيشاركانك الألم. إننى أرى بالفعل حجم الألم الذى يعانيه والداك عندما تتصرف بشكل مختلف عن أقرانك.

لماذا أخبرك بذلك؟

بُنَىَّ: أريدك أن تعرف أن *كونك* مختلفًا ليس مشكلة؛ فهو ليس أكثر من كونك مختلفًا، لكن *الشعور* بأنك مختلف هو المشكلة. فعندما تشعر بأنك مختلف، فإن هذا الشعور يمكن أن يغير نظرتك للعالم.

هل تتذكر عندما ذهبنا إلى مدينة الملاهى؟ كنتَ صغيرًا للغاية ومتحمسًا لتراقب ما يدور حولك، لكننى كنت مختلفًا عن الآخرين الموجودين هناك من نواحٍ كثيرة؛ فلم يكن باستطاعتى ركوب ألعاب كثيرة، كما كنت أركب الحافلة بطريقة مختلفة، ولم أقدر على السباحة معك. فى أغلب الوقت، كنت أتعامل مع الموقف دون حساسية. فأنا، رغم كل شىء، عشت على هذا النحو لحوالى ٢٥ عامًا. لكنى أحيانًا كنت *أشعر* باختلافى، وكانت هذه الأوقات مؤلمة ومؤثرة.

فى أول مرة ذهبتُ إلى الملاهى، منذ حوالى ١٠ سنوات مضت، كنتُ متحمسًا لأرى شكل مدينة الملاهى المهيأة للمُقعَدين. كانت فى كل حافلة رافعة لحمل المقعد المتحرك، وكان على السائق النزول لتشغيل الرافعة،

وكان على جميع من فى الحافلة الانتظار حتى أركب. لكننى كنت سعيدًا لأنى دخلت أرض المغامرات وأرض الأحلام فى مدينة الملاهى؛ لذا فالتفاصيل التقنية لرحلتى ليست مهمة.

وعندما ذهبت معك، كانت الحافلات هى نفسها، لكننى لم أكن متحمسًا بالقدر نفسه. لقد كنت أكثر وعيا بالناس وهم يراقبوننى وينتظروننى حتى أركب الحافلة. كنت أظن فى البداية أن الناس كانوا منبهرين بالتكنولوجيا وسعداء بأن مثلى أصبح يستطيع التجول معهم. لكن هذه القناعة لم تستمر. فعندما ركبت الحافلة فى المرة التالية، صارت لدى قناعة جديدة، إذ أصبحت مقتنعًا بأن جميع الناس الذين ينتظرون صعودى فى الحافلة كانوا يشعرون بالحر والتعب. لقد كانوا يريدون التحرك، وليس الانتظار. لقد كنت عبئًا على صبرهم.

وفى النهاية، شعرت بالإحباط. لمَ لا يكون الأمر أسهل من ذلك؟ أنا لم أكن أريد تعطيل الناس حتى ينتهى السائق من إجراءات رفعى للحافلة. لقد شعرت باختلافى؛ ولذلك كان الأمر مؤلمًا.

كانت الحافلة نفسها. وكان الشلل نفسه، فماذا تغير؟

ما تغير هو ما أقنعت عقلى به.

إن اختلافى واختلافك مجرد حقائق. أحيانًا يحول إدراك عقولنا هذه الحقائق إلى ألم، وقد نتعامل معها أحيانا على أنها مجرد حقائق، نعترف بها لكننا لا نحسها. ولكن كلما زاد *شعورك* باختلافك، زاد شعورك بالوحدة.

بُنىَّ: أتعلم شيئًا؟ لم أعد أقلق عندما تقول أمك إنك فى أفضل حال؛ ففى النهاية، أدركت ما *تقصده*. إن جسمك ليس فى أفضل حال، ولا مخك.

إنك مختلف عن أغلب الناس الآخرين. لكن عندما أنظر فى عينيك وأرى حلاوتك، لا أملك إلا أن أتفق مع أمك؛ فمن بعض النواحى الأهم، أنت بالفعل فى أفضل حال.

مع حبى

جدك

الجزء ٢

عن أسرتك

أبوك وأبى

عزيزى سام:

لقد كونتُ انطباعًا جيدًا عن أبيك منذ أول مرة زرته فى منزله. قبلها، سألنى و"ديبى" بعض الأسئلة التفصيلية عن ظروفى البدنية. وبمجرد أن رأى مقعدى المتحرك الثقيل، بدأ التخطيط لبناء ممشى أمام باب منزله. عندما زرته لأول مرة، كان الممشى جاهزًا، لقد بناه بيديه.

لاحقًا، عندما علم والدك بشأن مرضك بالتوحد، قال شيئًا واحدًا لن أنساه أبدًا: "إذا لم يكن سام قادرًا على التعلم فى المدرسة، فسوف آخذ إجازة من عملى لسنتين، ونبحر حول العالم. سوف أعلمه فى هاتين السنتين كل ما يحتاج إلى أن يتعلمه".

هذه العبارة تكشف عن معدن أبيك: إنها تعنى بالنسبة لى أنه سيفعل أى شىء حتى تستطيع أن تعيش حياة كاملة، وسوف يحقق ذلك، أيًّا كانت الظروف.

وأما والدى فقد أحبنى بقدر ما يحبك أبوك، لكن تعبيره عن حبه كان مختلفًا تمامًا؛ فقد استقى منظوره عن الأبوة من *أبيه*، الرجل الذى مر بأقسى المحن فى روسيا، ولم يشعر بالراحة إطلاقاً فى هذا البلد. كان أبى يرى أن الأب يجب أن يكون قاطعًا وصارمًا، وكان جدى يقول دائمًا لأبى:

"إياك أن تمتدح أى طفل، وإلا أصابه الغرور". لهذا، لم يجاملنى أبواى أبدًا عندما كنت صغيرًا. ولكننى بين الحين والآخر كنت أسمع أمى وأبى يمدحاننى عند الآخرين، ولكنهما كانا يفعلان ذلك دون أن يقصدا أن يصل المديح إلى مسامعى.

أخبرنى أبوك بأن أباه كان يعامله معاملة سيئة عندما كان صغيرًا. لهذا، شكل أبوك رؤيته الخاصة عن معنى أن يكون أبًا. وهذا لحسن حظك يا سام.

هل تتعجب من احتمال أن تبحرا معًا حول العالم؟ لا تتعجب، بإمكانك ذلك. فمنذ أن كان أبوك صغيرًا، كان شغوفًا بالإبحار، وقد التحق بأطقم بعض أكبر المراكب الشراعية فى العالم. لقد سمعته يتحدث عن اشتراكه فى سباقات المسافات الطويلة فى المحيط من بالتيمور إلى جزر البهاما والبحر الكاريبى، ورأيت صورًا له مع أطقم تتكون من ٣٠-٤٠ رجلاً. أعتقد أن هذا هو مصدر ثقته بنفسه وإحساسه بمهاراته.

منذ أن ولدتَ،استطاع والداك تغيير حياتهما العملية، فوالدك مندوب مبيعات ناجح فى التأمين، فيما تركت "ديبى" عملها لتبقى فى المنزل، لتساعد أباك فى عمله. بهذا الشكل، يعملان بدوام جزئى ويقضيان وقتًا أكثر معك.

عندما أراك تلعب مع أبيك، أشعر كأنى أنظر إلى صديقين؛ حيث تعترينى سعادة بالغة بمشاهدة لعبكما معًا! فلا يتجرد أبوك من شخصيته كناضج بالغ إلا عندما يكون معك. ففى أغلب الوقت تبدوان كصبيين صغيرين فى حجرة اللعب وأنتما تنطلقان من العربات التصادمية إلى القطار الكهربائى إلى لعب كرة السلة فى المنزل.

والجولف أيضًا!

تخبرنى أمك بأنه ذات يوم ربيعى مشمس، بعد فترة قصيرة من استيقاظك من النوم، جاء والدك إلى غرفتك ليضع خطط قضاء اليوم، وراح يقول: "إنه يوم جميل يا سام. سنخرج لتناول الإفطار، ثم سنذهب بعد ذلك إلى مجمع التسوق. بعد ذلك سنعود للمنزل لنلعب، وبعدها ربما نذهب إلى مطعم البيتزا الترفيهى تشكى تشيز.

فتجيب أنت: "أبى، إنه يوم جميل، دعك من كل هذا، ودعنا نلعب الجولف".

وقد كان هذا ما فعلتماه - مثل طفلين صغيرين.

عندما كنت أشاهد تقاربك وأباك، لا أستطيع أن أقاوم التفكير فى مدى اتساع المسافة بين الآباء وأبنائهم. لقد أحبنى أبى أيضًا، لكنه أظهر حبه من بعيد - بالعمل بجد وحماية أسرته. إننى أريد أن أخبرك عن علاقتى به ومقدار التفاهم الذى كان بيننا قبل موته.

كان أبى فى الغالب بعيدًا عن البيت عندما كنت صغيرًا. ومن عمله فى متجر لبيع أدوات المغامرات ولوازم الرحلات فى بليزنتفيل فى نيوجيرسى، كان يكسب مالاً كافيًا لينفق على أسرته فى ضاحية الطبقة المتوسطة وليرسل أبناءه إلى الجامعة. لكنه كان يعمل ١٣ ساعة فى اليوم، و٦ أيام فى الأسبوع لذا، كان الوقت الذى نقضيه معًا ثمينًا ونادرًا.

شعرت، لبعض الوقت، بكراهية هذا الوضع، لكن عندما كبرت أدركت أنه لم يكن يحب هذا المتجر كثيرًا. لكن ماذا كان بإمكانه أن يفعل حتى يعول أسرته؟ لقد عمل فى عمل لا يحبه طوال ٣٨ عامًا حتى يستطيع الاعتناء بأسرته.

عندما كنت صغيرًا، ظننت أن والدى كان سيئ المزاج. ولكن رؤيتى تغيرت عندما نضجت، فصرت أرى الآن أن التماسك هو الوصف الصحيح لما كان يتسم به أبى. عندما كنت شابًّا، لم يكن يعجبنى افتقاره للحسم والعناد، لكننى الآن لا أفكر فى هذا القصور بقدر ما أفكر فى طيبته وحبه لأسرته.

لقد شعرت دومًا بصعوبة فى التواصل البدنى مع أبى. لم أعرف أبدًا ماذا أفعل عندما أحييه أو أودعه. هل أقبله؟ أم أعانقه؟ أم أصافحه؟ هو أيضًا لم يعلم ماذا عليه أن يفعل، لهذا كنا نتخبط عند التحية أو الوداع، ونتظاهر بأننا لا نهتم بهذا الأمر البسيط.

بعدما كبرنا، كانت أمى كلما افترقت عن أبى تشير بيدها وتقول: "قبِّل أباك يا "دانى"!" لكننا كنا نتصرف وفق الأسلوب الذكورى، ولا نفعل - إلى أن حدث فى إحدى المرات التى زارنى فيها قبل سنوات عديدة من وقوع الحادث، عندما كان عمرى ٢٩ عامًا.عندما ودعتُ أبى، ألقتْ علىَّ أمى العبارة المعتادة، لكنها هذه المرة، ولسبب ما، كانت أكثر إصرارًا عندما قالت: "قبِّل أباك!" فقبلته! ومنذ هذه اللحظة، كنت أقبله دائمًا كلما ألقى علىَّ تحية الوداع.

عندما بلغ أبى ٨٢ عامًا من عمره، قرر الأطباء أنه مصاب بفشل احتقانى فى القلب. تدهورت صحته، وكان واضحًا من كلام الأطباء له أن كليتيه وقلبه كانت تضعف، وربما لا تتحسن.

وقبل ٦ أشهر من وفاة والد جدك، قضيت شهرًا رائعًا معه فى مدينة أتلانتيك، حيث تطل شقته على الشاطئ والمحيط مباشرة. ومنذ أن علمنا حالته الصحية، تناقشنا بشأن ما إذا كان فى حاجة إلى رعاية طبية طارئة - لإنعاشه إذا فقد الوعى، أم لا، وأخبرته بأنه إذا كان يرغب فى

ذلك، فبإمكاننا توفير الراحة له فى شقته بجوار المحيط. كانت المناقشة صعبة على كلينا، وفى النهاية فضل الراحة على الرعاية الطبية.

التقيت به آخر مرة فى اليوم السابق على وفاته. كانت الرياح عاصفة ذلك اليوم. وعندما دخلت الشقة،كان جالسًا أمام النافذة يتدفأ بأشعة الشمس. حركتُ مقعدى إلى جواره. وبعد أن أرحتُ ذراعى على كتفه، نظرنا معًا إلى الشاطئ دون أن نكثر من الكلام.

كانت عاصفة قوية تعصف بالرمال مباشرة نحو الشاطئ لتمسح أى أثر للأقدام عليها. بدا كما لو أن الرياح إذا استمرت على هذا النحو فقد تلقى الرمال كلها فى البحر. كانت الرياح تكنس الشاطئ من الرمال. وبينما كنت أشاهد الشاطئ يجدد نفسه، حركت يدى إلى صدر أبى لأجذبه بالقرب منى. ودون أن ينظر، أخذ يدى وقبل إبهامى الأيسر - الجزء الوحيد الذى كنت أشعر به فى يدى - وتحسس به على خده.

فى اليوم التالى، وجدته المرضة فى المكان نفسه، جالسًا على كرسيه المفضل فى غرفة المعيشة - مستقبلاً المحيط - وقد فارق الحياة. كانت الطريقة التى توفى بها هى أنسب الطرق، كما كان التوقيت هو الأفضل بالنسبة له. كنت أعرف ذلك، لكن طوال أيام كثيرة بعد موته، كنت كلما سألنى أحدهم عما إذا كنت أحتاج إلى أى شىء، أبدأ فى البكاء، وأقول فى نفسى: "نعم، أريد أن أشعر بخده على إبهامى مرة أخرى".

بُنَىَّ، سأظل طوال حياتى أشعر بالسعادة، عندما أتكلم عن والدى وأنا معك. لقد كان رجلاً صغيرًا - فى طوله والعلامة التى تركها فى العالم. فلم يكن قائدًا فى أية مجموعة أو منظمة. كل ما فعله أنه تزوج امرأة أحبها وربى طفلين كانا قادرين على منح الحب والحنان. لقد عاش وأحب وترك العالم تقريبًا كما وجده.

يومًا ما يا سام، ستحكم على أبيك. سترى الدور الذى لعبه فى حياة أسرته، وحياتك، وحياة أمك. ستدرك أبعاد تأثيره فى العالم. لكنى أعرف أن أيًّا من هذه الأحكام ليس مهمًّا للغاية الآن. المهم حقًّا هو كيف تنظران إلى المحيط معًا.

مع حبى

جدك

سر الجدة "شارون"

عزيزى سام:

مؤخرًا، أنشأت جامعة كيس ويسترن ريزرف فى كليفلاند مؤسسة بحثية أطلقت عليها "معهد البحث فى الحب اللامحدود"، وينصب التركيز فيه على دراسة الحب الإيثارى. الحب الإيثارى يعنى ببساطة العطاء من منطلق العطف، وليس من منطلق الواجب، وليس لأنك تعتقد أنك مسئول عن الآخرين، أو لأنك تسأل عما يمكن أن يقدمه لك الآخر فى المستقبل، أو لأن إنفاقك على الخير سيقلل من الضرائب المفروضة على دخلك. الحب الإيثارى هو ببساطة الحب لأجل الآخرين. وقد أظهرت الدراسات التى أجريت فى هذا المعهد أن هذا النوع من الحب - وهو الأنقى - هو أيضًا الأكثر قدرة على الشفاء.

هل يتطلب الأمر إنشاء مؤسسة لنعرف قيمة هذا النوع من الحب؟ لا أظن. إننا نسمع عنه فى كل الأديان والفلسفات، حيث يقُال: "العطاء الأسمى أن تعطى دون غرض فى نفسك ودون استعراض".

لو أنك أتيت مبكرًا قليلاً، لكنت قد تعرفت على أختى "شارون". كنت أتمنى لو حدث ذلك، فقد كانت معلمة عظيمة، ولها نفس سمات المعلمين العظماء فى التاريخ.

كانت أختى تكبرنى بخمس سنوات. ومثل كل الإخوة الصغار، كنت أظن أنها كاملة، وأغار منها بشدة. كانت أكبر سنا وجميلة وذكية ولها أصدقاء كثيرون. أما أنا فقد كنت صبيًّا أحمق. لهذا، ولأنى كنت غيورًا للغاية، فقد كنا نتشاجر دائمًا فى صغرنا، وكانت تفوز دائمًا.

أتذكر أنه عندما كانت هى وأصدقاؤها يعتنون بى كنت أثقل عليهم. وقد أقنعونى بتناول علبة كاملة من الملينات بطعم الشيكولاتة حتى لا أزعجهم ثانية. وعندما بدأ مفعول الملينات، توقفت بكل تأكيد عن إزعاج أختى بعد ذلك. لكن عندما أدركت فيما بعد ما فعلته بى، أقسمت أن أعاقبها على ذلك!

كان عمرى ١٥ عامًا حتى أتى أخيرًا اليوم الذى أصبحت فيه أقوى لأقف فى وجهها. سأعفيك من التفاصيل، لكنى على أى حال فزت فى هذه المعركة، وباتت هذه المعركة معركتنا الأخيرة. بعدها لم يكن لدى أى منا ما يريد أن يثبته للآخر. كنت أقوى وكانت أذكى، وهكذا كانت الحال.

لكن بشكل ما بمرور الوقت، أصبحت "شارون" كاتمة أسرارى؛ فقد علمتْ عندما دخنتُ السجائر لأول مرة، وعندما صادقتُ فتاة. وبعد أن تزوجتُ، وأدركنا أننا قد صرنا بالغين، ازددنا قربًا.

مرت السنون. وذات يوم، علمنا من الأطباء أن زوجتى - وهى جدتك - مصابة بالسرطان، فشعرت بخوف عظيم ووحدة قاتلة، لكنى اكتشفت أنى لست وحيداً، فقد كانت أختى بجانبى.

بعد سنوات عديدة، عندما قررت وجدتك الانفصال، قدرت رأى "شارون" فى هذا الشأن وملازمتها طيلة المحنة أكثر مما قدرت رأى ودعم أى إنسان آخر.

وبعد ذلك، وقبل عامين من مولدك، اتصلت أمى لتخبرنى بأن أختى تعانى نوبات صداع متكررة، وأنها قلقة بشأنها. لم أشغل بالى بالأمر، فأمى

كثيرًا ما تقلق دون داعٍ. مع ذلك، انتابنى القلق بعد مكالمتها الثالثة لى.

أظهرت التحاليل المبدئية أن الصداع الذى يصيب "شارون" ربما كان سببه ورمًا حميدًا فى المخ. أراد الأطباء إجراء تحليل للأنسجة. رافقتها وزوجها وأولادها إلى المركز الطبى بجامعة كولومبيا فى نيويورك. وبعد أن انتظرنا ساعات طويلة فى قلق، خرج إلينا الطبيب.

كان "ديفيد" زوج "شارون" يقف إلى يسارى، وكان أولادها خلفى عندما أبلغنا الطبيب نتيجة الاختبار قائلاً: "إنه ورم دبقى بالمخ، ولا علاج له، ويتوقع أن تموت بعد ١٨ شهرًا".

وسط هول الصدمة، رأيت "ديفيد" يفقد قواه لثانية، كما لو أن أحدًا لكمه فى معدته.

بعد ساعة، زرت أختى التى كانت لا تزال نائمة فى سريرها وأمسكت يدها، وبدأت أكتب نعيها.

كان الطبيب على حق. عاشت "شارون" ١٨ شهرًا تقريبًا، وشاهدها كل من كان يعلم ويحبها تقترب من نهايتها يومًا بعد يوم.

لكن كان لا يزال هناك الكثير لأعرفه عنها.

فى اليوم الأخير من أيام العزاء، بعد أن توقف الناس عن الزيارة لتقديم العزاء، وبدأنا فى إعادة ترتيب المنزل كما كان قبل وفاة "شارون"، طرق أحدهم الباب، ودخل رجل لم أره من قبل. كان هذا الرجل قد قابل "شارون" منذ سنوات كثيرة مضت، عندما كانت تدير عملاً ناجحًا - توكيلاً تجاريًا يشمل تقديم مكتب التوظيف المؤقت وكالة للتوظيف الدائم.

عندما قررت "شارون" بيع وكالة التوظيف الدائم اشتراها هذا الرجل. بعد ذلك، كانا يتقابلان أحيانًا لتناول الغداء والحديث عن حال العمل.

ولكن، بعد فترة قصيرة من شراء الرجل للوكالة، أصابت الاقتصاد أزمة، وعانت الوكالة أزمة شديدة. وفى هذه الأثناء كان عمل "شارون" فى التوظيف المؤقت مزدهرًا. ولأنها كانت لا تزال تلتقى فى اجتماعات مع هذا الرجل فى غداء العمل من حين لآخر، فقد كانت تعرف الظروف الصعبة التى يمر بها. ومع تزايد قلقه والشعور بالضغط، تأثر زواجه سلباً وتدهورت حالته النفسية.

وذات يوم، وفى إحدى مرات تناولهما الغداء معًا، كان الرجل يائسًا. لم يكن يدرى كيف يستمر، وهيأ نفسه لوقف نزيف الخسائر التى منى بها بتصفية أعماله.

ولكن عندما كانا على وشك الانصراف، أخرجت "شارون" مفتاح مكتب التوظيف المؤقت وألقته إليه عبر المائدة وقالت: "إنه لك".

لم يعلم أحد فى العائلة بالأمر قط.

وقال لى الرجل فى عزائها: "لقد أنقذت زواجى. لقد أنقذت حياتى".

أتساءل، ماذا كانت الجدة "شارون" ستقول لك لو أنها أخبرتك هذه القصة بنفسها.

أظن أنى أعلم. أظنها كانت ستقول: "كنت سعيدة لأننى استطعت فعل ذلك".

هذا هو الحب الإيثارى. هذا هو ما يعرفه المعلمون العظماء، وهو ما أظهرته "شارون" للرجل ولى، والآن لك. يبلغ العطاء أوج عظمته عندما

يتم دون رياء أو غرض فى النفس. لقد وهبتْه عملها لأنه عانى وكانت تملك الوسيلة التى تريحه من معاناته. هذا كل ما فى الأمر.

حضر ٨٠٠ شخص جنازتها. فى نعيى، أخبرتهم بكل شىء عن نشاطها فى مجال حقوق المرأة، وطلبت منهم احترامها من خلال احترام ما آمنت به. رجوتهم أيضًا أن يعتنوا بالأرض والماء والهواء، لأن "شارون" تعيش بينهم الآن.

حتى الآن، وبعد مرور ٨ سنوات، ما زلت أفتقدها كل يوم. إنى ممتن لكل شىء علمتنى إياه أثناء حياتها وحتى بعد موتها، وأحاول أن أنفذ درس الحب الإيثارى كل يوم.

مع حبى

جدك

جدتك "ساندى"

عزيزى سام:

ماتت جدتك "ساندى" قبل مولدك. عندما تكبر، أعرف أنك ستعلم الكثير عنها من أمك. لكن الجزء الذى لا تعرفه أمك جيدًا هو ما حدث لى و"ساندى" أثناء وبعد زواجنا. هذا فقط جزء من القصة، لكنه الجزء الذى أحب أن أخبرك به.

فى البداية، لم يكون زواجنا يختلف عن أى زواج عادى. كنت شابًّا وعمرى ٢٣ عامًا، وكانت "ساندى" تبلغ ١٩ عامًا. كانت طالبة جديدة فى الجامعة، وكنت أقوم بالدراسات العليا فى علم النفس وكانت تحبنى كثيرًا. وطوال ٢٣ عامًا، لم تبدُ أية امرأة سعيدة للغاية بمرافقتى. لذا، بدأ حبها يدخل قلبى خلال الدقائق العشر الأولى من لقائنا. شىء ما فى عينيها وابتسامتها... لكن أكثر ما أحببته فيها كان روحها الطيبة. كل ما رأيناه كان مستقبلاً مليئًا بالأمان والسعادة والأولاد - أسرة!

تزوجنا فى ٢٧ ديسمبر ١٩٦٩، فى نيويورك. وأقامت والدة "ساندى" حفل الزفاف، والذى كان غاية فى البذخ واستمر إلى بعد منتصف الليل، ثم تسللنا إلى غرفتنا فى الفندق قبل أن ينتهى الحفل بساعات.

كنا كطفلين وصديقين مقربين وحبيبين - بل إلى حد ما كشقيقين يبدآن حياة جديدة. فى شقتنا الأولى، حولنا صندوق التخييم الخاص بـ "ساندى" إلى مائدة القهوة. ورغم بساطة الأثاث، كان المنزل جميلاً.

رزقنا بطفلين مبكرًا، ثم امتلكنا منزلاً فى الضاحية. وخلال ٥ أعوام من الزواج، كان الحلم يتحول إلى حقيقة. ربما للمرة الأولى فى حياة كل منا، أحسسنا بالأمان وكأننا على قمة العالم - القصة التى يحكيها كثير من المتزوجين الجدد.

لكن الضغوط بدأت بعد ذلك بوقت قصير، حيث انجرفت فى حياتى المهنية. لقد كنت أحصل على دخل جيد، وشعرت بأننى رجل لأول مرة. لقد شعرت بالفخر فى عملى، ولهذا فقدت انهمكت فيه أكثر من اللازم.

قرب نهاية العام الخامس من زواجى، كان لكلمات قليلة من أحد الأطباء أثر رهيب على حياتنا كما لو كان قد ألقى تعويذة شريرة علينا. فقد قال الطبيب لـ"ساندى" : "أعتقد أن الوحمة فى جلدك خبيثة".

عندما علمنا أنها مصابة بالسرطان أصبح كلانا خائفًا وأحسسنا بالبعد عن بعضنا وبعدم الأمان أكثر مما خطر ببالنا. أظن أن كلينا شعر بالخيانة - فقد تحطمت أحلامنا بالأمان والطمأنينة - وأعرضنا عن بعضنا دون تصريح لهذا السبب. لكننا لم يكن لدينا وقت للقلق أو الغضب. كان لدينا طفلان لنربيهما، ومنزل لنعتنى به، وحياة مهنية يجب الحفاظ عليها، وعلاج كيماوى يجب الخضوع له.

مر الوقت، وشُفيت "ساندى"، لكن الهوة بيننا اتسعت.

بعد وقت قصير، قبل الذكرى السنوية العاشرة لزواجنا، كنت أقود السيارة على الطريق السريع متجهًا إلى منزل عمى لإحضار سيارة جديدة - كمفاجأة لهذه المناسبة، لكنى لم أعلم ما حدث بعد ذلك إلا لاحقًا. طار إطار سيارة وزنه ١٠٠ رطل من سيارة نقل مقطورة قادمة فى الاتجاه الآخر، وظل يثب عبر الطريق حتى سقط فوق سقف سيارتى.

لم أسمع أو أر شيئًا. كسرت رقبتى، وأصيب الحبل الشوكى بين الفقرتين العنقيتين الخامسة والسادسة. كنت ما زلت أستطيع الكلام، وكنت ما زلت أستطيع الشعور بوجهى وكتفى - كنت حيًا، وأصبت بشلل رباعى.

إذا كان السرطان الذى أصاب "ساندى" قد خطف إحساسى بالأمان، فإن إصابتى بالشلل قد خطفت منها هى الأخرى هذا الإحساس.

عندما تبدأ أى علاقة فى التدهور، تختلف التفاصيل، لكن الأحاسيس تظل بدرجة كبيرة هى نفسها: الخيانة، والإحباط، والأحلام المحطمة، والصمت القاتل. كيف تستمر علاقة زوجين صغيرين مثلنا عندما نفقد الاستقرار والأمان والمستقبل، وربما نخسر بعضنا؟ مثل الكثيرين، فعلنا ذلك عبر سنوات من التجاهل والتستر وراء مسئوليات الأبوة، ومحاولة أن نعيش ليومنا فقط.

تحمل الاعتمادية معها الاستياء، ولا مفر من ذلك. إذا اعتقد الناس أنه لا يمكن أن يحيوا دون بعضهم قد تصبح الحياة مثل السجن أكثر منها شراكة. كشخص مصاب بالشلل الرباعى، اعتقدت أنه ليس بإمكانى الحياة دون "ساندى"، وكانت هى تشاركنى هذا الاعتقاد. كم كان الخوف الذى عشته رهيبًا - عندما تفقد القدرة على تحمل اعتمادى عليها - ويا لثقل العبء الذى تحملته!

كما اتضح بعد ذلك، كان كلانا مخطئًا: لقد استطعت أن أعيش بدونها.

فى يونية من عام ١٩٨٩، قالت جدتك: "أظن أنى بحاجة لأن أنتقل لمكان آخر طوال الصيف". شعرت بمزيج من الراحة والخوف عندما قالت ذلك، وفكرت فى نفسى قائلاً: "لم أعد أعرف هذه المرأة، ولا هى تعرفنى. إننى بالكاد أعرف نفسى!".

بعد شهرين، وبينما كنت جالسًا فى مطعم دنكن دونتس فى شيرى هيل، قالت لى كلمات خالية من المشاعر: "أريد أن ينتهى الأمر للأبد. أريد الطلاق". فاضت عيناى بالدموع، لكن الدموع تجمدت مكانها، وتساءلت: "من ستعتنى بى؟ ومن سيعتنى بها؟".

لقد مزقَت آخر اعتقاد لدى بالأمان، وقد كرهتها لذلك.

كما فى أغلب حالات الطلاق، تركز غضبنا نحو بعضنا على المال والأشياء العينية. ساعدنا محامونا على المواجهة، وساعدتنى الإجراءات المنظمة لعملية الطلاق على أن نشعر بالمزيد من الغضب وعدم الأمان. وأخيرًا، ذات يوم فى المحكمة، سمعت صوت مطرقة القاضى: أعلن القاضى انتهاء زواجنا. عادت بى الذاكرة إلى صورة فندق فى نيويورك قبل عشرين عامًا، وصوت زجاج يتحطم تحت قدمىَّ اللتين كانتا سليمتين حينئذٍ فى حفل زواج بهيج. الصوت مختلف والزمان مختلف.

مر الحزن، لكن الغضب استمر. كنت أفكر: "كيف واتتها القسوة لتفعل ذلك بى وبابنتينا؟ لا أستطيع أن أصدق أنها كانت تحاول إيذائى! سأريها"، حتى أنى لم أستطع أن أرد عليها عندما اتصلت بى بعد عدة أسابيع لتخبرنى بأنها ذهبت إلى طبيب أعصاب، وتم التأكد من أنها مصابة بتصلب متعدد. لقد كنت غارقًا فى الاستياء والخوف لأن أشعر حتى بألم هذا التشخيص الرهيب. فى النهاية، صرنا نكره بعضنا بعضًا.

بعد ذلك، مررت بمرحلة من الغضب الخالى من الشعور بالإثم. أحببت الشكوى من ظلم النفقة المترتبة على الطلاق، وكيف كان علىَّ أن أبذل جهدى فى العمل، وكيف أنها تلتهم جزءًا كبيرًا من دخلى. الغضب، غير الإثم، مثل الحلوى التى تتذوقها عندما تكون على وشك الموت جوعًا. إنه لذيذ، لكنه لا يشبعك طويلًا.

مرت السنون - ربما ٣ أو ٤ - ومعها هدأ غضبى. لم أتمن أى سوء لـ "ساندى" كى أرتاح من هم نفقتها، لكنى فقط لم أفكر فيها كثيرًا بطريقة أو بأخرى.

بالطبع كانت هناك بعض الذكريات العابرة ولحظات الحنين الرقيقة، لكنها كانت قصيرة ومزعجة. ومع ذلك، فقد شجعت ابنتىَّ على التواصل معها والحفاظ على علاقتهما بها، فلا شك أنهما كانتا فى حاجة إلى ذلك.

كان والد "ساندى" هو الذى اتصل بى ليخبرنى بأن حالة التصلب المتعدد التى ألمت بها قد ازدادت سوءًا. شعرت من صوته بنبرة التسليم لما حدث. أخبرت ابنتىّ على الفور، لكن بينما كنت أطلب منهما الاتصال بها، أيقنتُ أنه قد حان دورى لرؤيتها.

مع ذلك، فقد مرت أسابيع عديدة، كنت أعِدُ نفسى كل يوم قائلاً: "اليوم أذهب"، ثم يمضى اليوم ولا أنفذ وعدى.

وعندما أجريت اتصالاً فى النهاية، كان قلقى قد بلغ ذروته. ماذا سأجد يا ترى؟ هل سأظل محتفظًا بإحساسى بالكراهية؟ بل وما أخشاه أكثر، هل سأشعر بالشفقة؟ هل ستعرفنى؟ هل تأخرت كثيرًا؟

عندما سمعت صوتها عبر الهاتف، خطر ببالى على الفور أن لديها مشكلة مع المفاهيم المجردة والذاكرة قصيرة المدى. لم يكن بإمكاننا الحديث إلا عن الأشياء المادية: أحوال الفتاتين وأحوالها وأحوال صحتى، إلخ، واتفقنا على اللقاء الأسبوع التالى فى شقتها. كنت خائفًا، وفى الوقت نفسه أشعر بشعور غريب من الإثارة لرؤيتها للمرة الأولى منذ سنوات طويلة.

عندما وصلت، وجدت "ساندى" تقيم فى عمارة سكنية قديمة ولا تلقى عناية جيدة. وشعرت بالحزن، بل وبالذنب عندما رأيت شكل حياتها. كنت أتنفس بصعوبة، وكنت خائفًا. فى الحقيقة، أردت الرجوع إلى منزلى، لكن ذلك كان صعبًا للغاية.

اكتشفت أيضًا أن هناك عائقًا يواجهنى؛ فلم تكن العمارة مجهزة لدخول المقعدين الذين يستخدمون المقاعد المتحركة.

ولما كان الموقف هكذا، اتصلت من خلال هاتفى المحمول بممرضتها وأخبرتها بمشكلتى. طلبت منى الانتظار على رصيف المشى على جانب

الطريق ريثما تساعد "ساندى" على الوصول إلى باحة تبعد عن موقعى عشرين قدمًا.

انتظرتُ خمس أو عشر دقائق لكنها بدت كساعات. وأخيرًا، فُتح الباب، وسمعت صوت الممرضة تقول: "حركى القدم اليسرى للأمام، ثم حركى العكاز ثم ارفعى القدم اليمنى لأعلى. هذا جيد، الآن حركى القدم اليسرى، والآن حركى العكاز ...".

رأيت شعرها أولاً - طويلًا وانسيابيًّا لونه بنى محمر، تقريبًا كما كان دائمًا، لكن دون لمعان. ثم رأيت وجهها. لقد أصبحت ملامحها حادة، وأحاطت بعينيها هالة سوداء داكنة لم أر مثلها من قبل.

بينما حاولت "ساندى" خوض مغامرة النزول على درجة السلم نحو الباحة، ألقت نظرة عصبية خاطفة نحوى. أكاد أجزم أنها كانت تحاول الحفاظ على كرامتها بينما كانت تناضل مع عكازها. شعرت بحزن رهيب عليها، وتذكرت كل الأوقات التى ساعدتنى فيها على الحفاظ على كرامتى.

قبل أن نتبادل الكلام، أكملت الممرضة توجيهاتها: "استديرى وضعى يدك اليمنى خلفك، انتظرى حتى تشعرى بظهرك على المقعد، هذا جيد، الآن اجلسى".

أخيرًا، كان بإمكاننا الحديث. منعتنى المسافة العاطفية والمادية بيننا من سؤالها كل الأسئلة التى كنت أرغب بشدة فى أن ألقيها عليها: كنت أريد أن أسألها عن معايشتها للمرض، وهل كانت تشعر بالاكتئاب وهل تفكر فى الماضى، وكيف تشعر عندما تفكر فيه، وهل تمتلك الطاقة التى تتيح لها النضال من أجل المستقبل؟

بدلاً من ذلك، سألتها عن والديها وابن وبنت أختها. تحدثنا عن نمط حياتها. كانت أسئلة سطحية - مجرد طرق لإقامة حوار. أردت الاقتراب

والنظر فى عينيها لأرى ما إذا كانت ما زالت معى أم لا، ولأمنحها فرصة للنظر فى عينى، لكن كل ما أمكننى القيام به أن أحرك رأسى لأرى وجهها، من بعد عشرين قدمًا، عبر ثنايا درابزين معدنى أسود.

بعد أن وعدت أن ألتقى بها مرة أخرى فى مكان ملائم، تفرقنا. أدرت مقعدى المتحرك للخلف وتوجهت نحو الشاحنة، يراودنى شعور بالانزعاج.

عندما قدت شاحنتى مبتعدًا عن العمارة، كنت أعلم أنى لن أنسى أبدًا الحزن الناجم عن رؤيتها فى هذه الحالة، مع هذا الدرابزين المعدنى بيننا. مسافة كبيرة تفصل بيننا الآن وبيننا عندما كنا طفلين صغيرين وأفضل صديقين. كانت كراهيتها أسهل من الشعور بهذا الإحساس.

كنت أعرف أن النهاية قد أصبحت وشيكة، وبالفعل رحلت بعد عامين. لكن حتى مع أنى كنت أتوقع الأمر، فقد شعرت بالصدمة، وظللت أفكر: "لا، ليس ساندى"؛ ففى قلبى، كنت أراها لا تزال فى سن ١٩ سنة، وما زال صندوق التخييم الخاص بها يستخدم مائدة للقهوة.

كانت أمك، يا سام، هى من نقلت لى الخبر. كانت محطمة، وكان حزنها وصدمتها باديين فى صوتها عندما صرخت عبر الهاتف: "أمى ماتت".

لم يكن بيدى شىء أفعله. لهذا استلقيت فى السرير، لا أحرك ساكنًا، ولا أعرف فى أى شىء أفكر أو بماذا أشعر.

الآن، بعد سنوات كثيرة مضت، أفتقد جدتك. لقد افتقدتها بشدة عندما سافرت إلى واشنطن لأحضر ميلادك، وأردتها بشدة معى فى كل مرة قدت سيارتى لمنزلى من منزلك. لقد أردت أن أتقاسم السعادة مع الشخص الوحيد الذى يمكنه أن يقدرها.

وأنا سعيد بذلك، إن شعور *الافتقاد* يشبه بقعة حزينة فى قلبى. إنه أفضل بكثير من شعورى بالغضب منها، أو أسوأ من شعورى عندما لم أستطع أن أدع نفسى تشعر بأى شىء تجاهها. إن *الافتقاد* معناه أنى أحبها.

مع حبى

جدك

الجزء ٢

أنا وأنت

أعط الرحمة فرصة

عزيزى سام:

فى مملكة الحيوان، يعطى الضعف الحيوانات الأخرى الجرأة للاعتداء على الحيوان الضعيف. يحدث ذلك أحيانًا فى عالم الإنسان، لكننى وجدت أنه على العكس، فقد فتح ضعفى لى باب الرحمة من الآخرين. أراها كل يوم عندما يمسك أحدهم الباب من أجلى، أو يصب الكريم فى قهوتى، أو يساعدنى على ارتداء معطفى. وقد اكتشفت أنه عندما يفيض الناس بالكرم والعطف، يصبحون سعداء. وبناء على ما أراه من مقعدى المتحرك، أرى أفضل ما فى الناس، لكنى أحيانًا أشعر بالحزن لأن هؤلاء الذين يبدو أنهم مستقلون - ليسوا ضعفاء ولا يعتمدون على الآخرين - يفتقدون رحمة الآخرين التى أراها يوميًا. إنهم لا يرون هذا الجانب الطيب فى الآخرين.

إننى أرجح أن ضعفك وابتسامتك المشرقة يا سام سيجذبان الناس الذين يريدون أن يكونوا أخيارًا، والذين يودون المساعدة، والذين يملؤهم الكرم. لكن ماذا عنك؟ إننى أتساءل عما إذا كنت ستصبح قادرًا على كشف الجانب الحنون فيك أم لا. إننا نحاول - فى الأغلب بشتى الطرق الممكنة - أن نتجنب إظهار ضعفنا، وهو ما قد يستلزم قدرًا كبيرًا من التظاهر. لكن فقط عندما تتوقف عن التظاهر بالقوة أو الشجاعة، تسمح للآخرين بأن يظهروا الرحمة التى تسكنهم.

سأقص عليك قصة.

فى الشهر الماضى، وفى يوم عاصف، كنت عائدًا من محاضرة ألقيتها أمام مجموعة فى فورت واشنطن، وذلك عندما بدأت أشعر بأننى لست على ما يرام. كنت أشعر بتقلصات متزايدة فى رجلىَّ وظهرى، وبدأت أقلق متوقعاً رحلة عودة عصيبة إلى مكتبى. ومما زاد الأمر سوءًا، أنى اكتشفت أن علىَّ السفر عبر اثنين من أخطر الطرق السريعة قرب فيلادلفيا - الحارة الرابعة وهى طريق سكولكيل السريع، والحارة السادسة وهى طريق بلو رَوت.

لقد رأيتَ شاحنتى من قبل، ولهذا فأنت تعلم كيف تم تزويدها بكل ما أحتاج إليه للقيادة، لكنك ربما لا تعرف أنى أقود بسرعة أقل من الآخرين، لأننى لا أستطيع السيطرة على جسدى بسهولة. إنى ألتزم بالحرص أكثر فى الأيام العاصفة، حيث يمكن أن تضرب الرياح الشاحنة فجأة. وعندما تصيبنى نوبات التقلصات أو ارتفاع ضغط الدم، فإنى ألتزم بالحارة اليمنى وأقود بسرعة أقل من السرعة المحددة.

عندما أقود ببطء، يفقد الناس خلفى صبرهم وقد يسرع أحدهم بجانبى ليتجاوزنى ويطلق آلة التنبيه ويرمقنى بنظرة ساخطة ويلوح بيديه بسخط، وهؤلاء السائقون الساخطون يزيدون أزمة الموقف المتأزم أصلاً.

فى هذا اليوم تحديدًا، كنت أقود بنفسى. فى البداية، كنت أقود ببطء عبر الطرق الخلفية، وكلما اقتربت سيارة، التزمت جانب الطريق، مفسحًا لها لتمر. لكن عندما اقتربت من بلو روت، أصبحت خائفًا وأدركت أنى سأسمع أبواق السيارات بكثرة وأرى كثيرًا من إشارات التلويح الجارحة.

ثم فعلت شيئًا لم أفعله قط منذ ٢٤ عامًا لقيادتى للشاحنة. قررت تشغيل أنوار التحذير فى الشاحنة؛ لقد قدت شاحنتى عبر بلو روت وسكولكيل بسرعة ٣٥ ميلاً فى الساعة.

الآن، خمن ما حدث؟

لا شيء. لا أبواق ولا تلويح.

لكن لماذا؟

عندما أدرت أنوار التحذير، كنت أقول للسائقين الآخرين: "لدى مشكلة هنا، أنا ضعيف وأبذل ما بوسعى"، وتفهم الجميع الوضع. رأيت فى مرآة السائق كثيرًا من السائقين الذين أرادوا تجاوز الشاحنة. لقد أرادوا المرور من جانبى، لكنهم لم يستطيعوا بسبب تدفق السيارات فى الحارة المجاورة. وبدلاً من إطلاق آلة التنبيه أو التلويح أو الاقتراب بشدة من الشاحنة من الخلف، انتظروا لعلمهم أن السائق الذى أمامهم كان ضعيفًا بشكل ما.

أحيانًا تدفعنا المواقف إلى أن نتصرف بقوة وشجاعة حتى عندما لا نشعر بأى من ذلك حقيقة. لكن هذه المواقف قليلاً ما تحدث، وكثيرًا ما يكون العائد أفضل إذا لم تتظاهر بالقوة عندما تشعر بالضعف أو تتظاهر بالشجاعة عندما تكون خائفًا. إنى أومن بأن العالم ربما يكون مكانًا أكثر أمانًا إذا أضاء كل من يشعر بالضعف أنوار التحذير، التى تقول: "لدىَّ مشكلة، وأبذل ما بوسعى".

مع حبى

جدك

التعاطف يفيد الطرفين

عزيزى سام:

فى رسالتى الأخيرة، أخبرتك كيف أظهر اختلافى رحمة الناس. عندما أستخدم المصعد، أحتاج إلى أن يضغط أحد لى الأزرار. عندما أكون فى المطعم، أحتاج إلى أن يزيل أحد غلاف الماصة لأتناول العصير. وعندما أسقط شيئًا على الأرض (وهذا يحدث كثيرًا)، أحتاج إلى أن يلتقطه أحد من أجلى. تشير الأبحاث إلى أن مساعدة الآخرين تحفز إفراز هرمون "الإندورفين"، وهو المادة الطبيعية المضادة للاكتئاب فى الجسم. إن اختلافك سيجعل الناس على استعداد لمساعدتك أنت أيضًا، كما أن مساعدتهم لك *تجعلهم* يشعرون بشعور طيب.

لكننى أظن أن ضعفنا يفتح القلوب - قلوبنا وقلوب الآخرين - بشكل أقوى بكثير من ذلك، كما يمكن للتبادل المبنى على اهتمام حقيقى أن يؤثر فى الناس بشكل عميق للغاية. إن لم يكن الأمر كذلك، فلست متأكدًا من أننى كنت سأظل حيًّا حتى اليوم.

فى قسم العناية المركزة فى مستشفى جامعة جيفرسون، بعد أسبوعين تقريبًا من الحادث، لم أكن على يقين أنى أريد الحياة - أو يمكن أن أعيش - مصابًا بشلل رباعى. صحيح أنى كنت متزوجًا ولى بنتان جميلتان، بل ربما كانت لدى أيضًا حياة مهنية بانتظارى. كنت محاطًا بأشخاص

أحبونى وأخبرونى بأنى ما زلت إنسانًا يستحق أن يعيش. لكن حتى مع أننى كنت لا أزال لدى فرصة فى المستقبل، فإنى كنت وقتها أفضل الموت على أن أعيش مقعدًا بشلل رباعى.

عندما تنكسر رقبة أحد لا بد من تثبيت الرقبة ومنعها من الحركة حتى يتم شفاء العظام. فى الماضى، كان الأطباء يضعون المريض فى جبيرة من الجبس من رأسه حتى خصره، ولا تكشف إلا وجهه فقط، بحيث يشبه المومياء أما اليوم فإنهم يستخدمون جهازًا لتثبيت الرقبة، حيث يحيط طوق معدنى بالجمجمة على بعد ثُمن بوصة من فروة الرأس ويتم ربط الطوق فى عظام الجمجمة بالبراغى (بعد ٢٥ عامًا ما زالت ندوب هذه البراغى على جبهتى). من هذا الطوق، تنزل قضبان من الصلب غير قابل للصدأ لتثبت بقميص من الألياف الزجاجية ليمنع الرأس من الحركة.

فى وحدة العناية المركزة، عندما كانت رأسى فى وضع ثابت، لم أستطع تحريك رأسى لأعلى أو أسفل أو لليمين أو لليسار، ولم أقدر إلا على النظر لأعلى فى السقف ذى الإضاءة الباهتة والاستماع إلى الأصوات التى تصدرها الآلات الطبية ومعدات المراقبة. كانت نقاط السائل الوريدى تدخل بثبات إلى ذراعى، وكان جسمى يتخلص من البول عن طريق قسطرة تمت زراعتها فى المثانة. كان الألم فى رأسى رهيبًا، وكانت أمنيتى الوحيدة أن أنام ولا أصحو أبدًا.

بعد فترة، أصبحت واعيًا أن امرأة ما جلست على كرسى بجانبى. ورغم أنى لم أستطع رؤيتها، إلا أنى خمنت أنها كانت ممرضة - ربما كانت تعالجنى من البداية، أو أنها جاءت فقط الآن لتؤدى عملها. ثم أتانى صوت أنثوى ناعم يتساءل عما إذا كنت معالجًا نفسيًّا، فقلت إننى

كذلــك، فطلبــت أن تتحــدث معــى عــن أمر مــا يــدور برأسهــا. فأجبت بالموافقة.

كان الوقت منتصف الليل، وكان السكون يخيم على وحدة العناية المركزة. عبر صوت يكاد يكون همسًا، كلمتنى عن شخص تركها، وكانت تحبه بشدة، وعندما فقدت هذا الحب، أصابها إحساس بالوحدة لم تتحمله. كان ألمها لا يحتمل لدرجة أنها كانت تفكر فى الانتحار، لكن الفكرة أخافتها بشدة. لم تكن تعلم أننى أعانى بعضًا من المشاعر نفسها. لكن لأنى فهمت ألمها بعمق، كنت قادرًا على الاستماع بتعاطف بالغ.

كم طال حديثنا؟ مازالت أشعر كما لو أن هذه المحادثة الهامسة قد استمرت إلى مالا نهاية، وربما تكون قد استغرقت ١٥ دقيقة أو عدة ساعات. لقد كلمتنى عن حياتها، ومعاناتها وخسارتها والألم الذى لا يحتمل. لم تكن تبالى بهذا القميص الطبى الذى يقيدنى أو القسطرة أو السائل الوريدى. لم تكن تبالى ما إذا كنت قادرًا على المشى أو الرقص أو الحياة أم لا. لم يبد حتى أنها تهتم بمعاناتى. لقد أرادت فقط أن أساعدها على التغلب على آلامها. لكن بينما كنت أستمع لها، للمرة الأولى منذ الحادثة، لم أكن أبالى أيضًا بما أعانيه؛ فقد كنت مهتمًا فقط بها.

لم تقترب قط من سريرى، لهذا، لم أر وجهها قط. لكن فى عقلى وقلبى، أصبحتْ صوتًا سحريًا غامضًا دخل حياتى ولمس روحى.

فى الليلة التالية لحديثنا، قمت بإعطائها اسم أحد المتخصصين الآخرين. وعندما رحلت، علمت أنى استطعت مساعدتها. وفى هذه اللحظة، علمت أن بإمكانى أن أعيش مصابًا بالشلل الرباعى. من هذا الصوت من جانب سريرى، سمعت أننى يمكن أن أظل ذا قيمة فى هذا

العالم. كان الآخرون يحاولون إقناعى أنى مازلت شخصًا يستحق أن يعيش، لكن الطريقة الوحيدة التى تعلمت بها ذلك كانت من شخص طلب منى المساعدة.

ربما تمكن كلانا ذلك المساء من إنقاذ الآخر.

مع حبى

جدك

رؤية الشخص

عزيزي سام:

لا أكاد أطيق أن أفكر فى الأمر، لكنى أعرف أنه يومًا ما سيقول أحدهم "إنه مريض بالتوحد". أخشى أنك فى تلك اللحظة ستدرك أنه عندما ينظر الناس إليك، فإنهم لا يرون سام، بل يرون تشخيصًا، مشكلة، فئة - لا الشخص.

فى مايو من عام ١٩٦٩، عندما كان عمرى ٤٢ عامًا، علمتنى امرأة تدعى "نورما" كيف يمكن الحد من إطلاق هذه التوصيفات. كنت معالجًا نفسيًّا حديثًا أعمل فى وحدة العناية النفسية الوجيزة بمستشفى فى إحدى المدن. كان علاج "نورما" جزءًا من تدريبى، وكنت فى الحقيقة طالبًا ضعيف المستوى - لم أكن أحفظ المعلومات جيدًا - وكل ما علمته عن العلاج النفسى أنه يستمر ٥٠ دقيقة (هذه مبالغة بسيطة - لكنها على كل حال بسيطة!).

من ناحية أخرى، مرت "نورما" بتجربة: لقد ظلت تتردد على مستشفيات نفسية طوال ٣٥ عامًا. كان المخطط الخاص بها يدل على أنها مصابة بانفصام الشخصية، وكان هذا التشخيص مكتوبًا على شارتها عندما دخلت مكتبى لأول مرة.

أحضرت "نورما" فى تلك الزيارة حزمة كبيرة من الورق قبضت عليها بإحكام بيد واحدة. بالطبع، كان علىَّ أن أطمئنها فى الحال بأنى محترف

خبير وأنى قادر على مساعدتها! وعندما بدأت "نورما" الحديث بدأت تمزق الورق. لم أرد أن أسألها عن السبب فقد كنت خائفًا من أن تغضب من السؤال، وكنت أومن بأنه إذا غضب المريض فإن هذا يعنى أن العلاج سيئ، وأنه إذا لم يغضب المريض، فإن هذا يعنى أن العلاج جيد.

استغرقت الزيارة ٥٠ دقيقة، لكننا انتهينا فى النهاية. نهضت "نورما" من مجلسها، وتوجهت نحو الباب، حاملة الورق الممزق.

عندما وصلت إلى الباب،استدارت نحوى، وقالت: "أتعرف...؟".

قلت: "ماذا؟".

قالت: "أنت لا تصلح، وقد أحضرت الأوراق لأثبت ذلك" ولوحت بقبضتها تجاهى.

كانت هذه بداية علاقتى بـ"نورما"، وأول لمحة عن الشخص الذى يحمل هذا الاسم. لقد كانت على حق بشأنى. لقد أدركتُ الحقيقة، وقد كنت أنا أيضًا أعرف الحقيقة، وبعد ذلك، لم أعُدّ مضطرًا للتظاهر بشىء لم أكنه. لم يكن علىَّ أن أجعلها تعتقد أننى أعرف ما أفعل، لأن كلينا كان يعلم أننى لا أعرف إلا قليلاً عما أفعله.

وبشكل ما كانت "نورما" متقبلة للأمر. بالتأكيد، كان عقلها يعمل بشكل مختلف عن عقلى، لأنها كانت مصابة بانفصام الشخصية، لكن المرض لم يكن مسيطرًا عليها سيطرة كاملة. لقد أخبرتنى بأنه بإمكانى التوقف عن التظاهر، وأحضرت الأوراق لتثبت ذلك. لقد صار بإمكاننا الآن أن نرى بعضنا بوضوح.

لم تخف "نورما" منى قط، على الرغم من أنها كانت تبدو أحيانًا مخيفة. كانت تبدو عجوزا بدأت ملامحها فى الذبول، وكان فمها جافًا دائمًا، وكانت يدها ترتعش - وهو عرض شائع من الأعراض الجانبية للعلاج. كانت أيضًا تثور أحيانًا، لدرجة أن يتطلب الأمر تقييدها، لكنى

لم أكـن أخاف منها. وخلال الوقت الذى قضيته معها، كنت متأكدًا أنها لا تستحق الخوف منها.

بُعيد مولد خالتك "آلى"، أحضرتها إلى مكتب المستشفى لأقدم أول أبنائى إلى زملائى. وفورًا لفتت الطفلة التى أحملها بين ذراعى الانتباه. وعلى الرغم من أن الانتباه كان منصبًا على "آلى"، لاحظتُ "نورما" من طرف عينى. كانت تبعد عنى حوالى ثلاثين قدمًا، وقد وقفت فى منتصف واحدة من ساحات المستشفى، وقد راحت تصدر إشارات غريبة كما تفعل غالبًا. بدت تائهة فى عقلها، لكنها بدأت تركز اهتمامها تدريجيًا على الحشد والأمر الذى يجذب انتباههم - تلك الفتاة الصغيرة الملفوفة فى اللون الوردى بين ذراعىَّ.

ببطء، بدأت "نورما" تهدأ. وطوال الدقائق الكثيرة التالية، توجهت نحوى، وبعد أن وصلت، بدت عيناها صافيتين. لم تقل شيئًا. فقط عقدت ذراعيها لتحمل "آلى".

وضعـت الطفلـة بـين ذراعيهـا، وراقبتهـا - هـذه المـرأة المخيفـة المضطربة - وهى تتحول إلى حاضنة ورقيقة مثل الآخرين.

ثم أعادت إلىَّ الطفلة، وعادت إلى الساحة، وبدأت تتوه مرة أخرى فى عقلها.

هل يمكن أن أضع طفلتى الرضيعة بين ذراعى شخص خاضع لمرض انفصام الشخصية؟ بالطبع لا، لكنى كنت مطمئنًا عليها مع "نورما". كان مرض "نورما" فى عقلها، لكن روحها كانت سليمة.

سام، أعلم أن أمك تعانى من أنه سوف يتم فى المدرسة تصنيفك فى فئة المصابين بالتوحد، فبينما هى تدرك ضرورة تصنيفك على هذا النحو،

فإنها أيضًا تعرف أنك أكثر بكثير من مجرد طفل مصاب بالتوحد. إنها تخشى أن يراك الجميع فى هذا القالب لمجرد أنك تحمل هذا الوصف.

بينما كنت أراقبك تكبر كانت قدراتك تتغير كل يوم تقريبًا. وعندما تم تشخيص حالتك للمرة الأولى، قمت مع والديك بما استطعنا للبحث عن أثر ذلك عليك، وعرفنا أنك ستواجه صعوبة فى اللغة، وتوقعنا أنك ستتواصل مع الآخرين فى البداية من خلال لغة الإشارات - وهو ما حدث فى الأعوام الثلاثة الأولى من حياتك.

علمنا أيضًا من خلال البحث أن المرض سيؤثر على قدرتك على التحلى بالمرونة وإدراك الإشارات الاجتماعية. كما أخبرنا بأنك ستواجه مشاكل فى استخدام العضلات الصغيرة، وإن كنت لن تواجه مشاكل مع العضلات الكبيرة، ومازلنا نرى ذلك إلى الآن. فرغم أنك لا تزال عاجزًا عن ارتداء معطفك أو فتح الأكياس التى تغلق بالضغط. إلا أنك أصبحت تلعب للجولف والبيسبول بشكل عادى.

إذن فالوصف الذى يطلق على حالتك - اضطراب حاد فى تطور الوظائف الأساسية - ساعدنا على معرفة بعض الأمور المهمة عن إعاقتك. لكنها كانت البداية فحسب. فقد صرت تتكلم قليلاً ونحن نتعلم المزيد عن حالتك. كل يوم، ونكتشف المزيد عن قدراتك وحدود قدراتك، والأمور التى تحبها والتى لا تحبها، وما تتحمله وما لا تتحمله.

أعرف أنه عندما يتحدث الأطفال الآخرون، فإنك لا تكون قادرًا على مجاراتهم والانضمام إليهم. إنك تشعر بالإحباط أحيانًا عندما لا تستطيع ارتداء زى الرجل العنكبوت بعد العودة من المدرسة، وكذلك تغضب جدًا إذا فتحت عبوة قطعة حلوى فوجدتها مكسورة، أو فتحت عبوة الألوان ووجدت الألوان مرتبة بشكل خاطئ. عندما كنتَ فى مدينة الملاهى، لم تستطع ركوب بعض الألعاب التى كان عليك أن تربط فيها حزام المقعد

حولك. أخيرًا فهمت أمك المشكلة: لقد كنت ترتدى سراويل قصيرة، وكان الحزام يسبب ألمًا رهيبًا.

لهذا، فإنه صحيح إلى حد ما أنك مضطر إلى أن تتعامل مع التوحد. لكن التوحد ليس كل ما فيك.

بعد أسبوعين من الحادث، كنتُ راقدًا فى سريرى بالمستشفى وسمعت الأطباء فى الرواق يقولون: "ذلك المشلول فى غرفة ٣٠١، هل تناول الدواء؟"، وقد كنت قبل أسبوعين فقط الدكتور "جوتليب" فى بعض الدوائر، وفى دوائر أخرى، كنت "دان"، وفى دوائر أخرى كنت "بابا"، والآن أنا "مشلول".

حسنًا، لقد علمتُ، يا سام، على مدار السنوات أن الشلل الرباعى ليس هو كل ما أنا عليه، وإنما هو جانب علىَّ أن أتعامل معه. كذلك أنت، فليس التوحد هو كل ما أنت عليه، وإنما عليك أن تتعامل معه. فبسبب الأوصاف التى تطلق علينا، قد يخاف بعض الناس من التعامل معنا. وسيلتزم آخرون بحرص زائد عند الحديث معنا أو الوثوق بنا. إننى وأنت نبدو مختلفين ونتصرف على نحو مختلف، نظرًا لإصابتى فى العمود الفقرى، وإصابتك بالتوحد. لكننا نستطيع أيضًا أن نعلم الآخرين، مثلما علمتنى "نورما"، أنه أيًّا كان ما يصيب أجسامنا أو عقولنا، فإن أرواحنا تظل سليمة.

مع حبى

جدك

غضبنا ورغباتنا

عزيزى سام:

يتعرض الجميع لما يغضبه كل يوم. بالنسبة لك، فإن عدم وجود الزى المنزلى الصحيح فى الوقت الصحيح يغضبك جدًّا. أما بالنسبة لى، فإن الغضب يتملكنى عندما تسقط منى قطعة ورق على الأرض، ولا أجد وسيلة للوصول إليها، أو عندما أصل إلى المطعم، لأجد درجتَىْ سلم قبل الباب.

إن منشأ الغضب يكمن فى الرغبة. لأنك طفل، فأنت تتوقع أن تلبى جميع رغباتك فى الحال. وفى أحيان كثيرة، نظل نتمنى إشباع رغباتنا فورًا، حتى ونحن بالغون. إنى أريد ما أريد عندما أريده. إنى أريد الصحيفة التى أوقعتها على الأرض، وأريدها الآن! أريد الحبيب المثالى وأريد أن تعمل المثانة بكفاءة، وأريد تصفيف شعرى للوراء.

ليس السؤال ما إذا كانت لنا رغبات أم لا، لأننا جميعا لدينا رغبات. إننا نرغب فى الطعام والحب والأمن والسعادة، كما أننا نرغب فى أن يرعانا الآخرون.

السؤال المهم هو: كيف ندير الرغبة؟ كيف نتصرف بشأن حاجاتنا؟ كيف نتعامل مع الغضب عندما لا يتم إشباع حاجاتنا؟

عندما كانت أمك وخالتك طفلتين صغيرتين، اعتادتا المزاح فى واحدة من أكثر الأمور التى تغضبنى. فعندما كنت أتحرك فى المنزل، كنت فى بعض الأحيان أختصر السير بجوار أركان المنزل بالدوران بحدة فأرتطم

بالحائط، وعندما كان يحدث ذلك، كنت أضرب الحائط بقبضتى وأطلق اللعنات عليه.

عندما لا نتعرف على ما يغضبنا يا سام، يتحول الغضب إلى ثورة، وتطلق الثورة فى أنفسنا فعلاً. لقد كنت أضرب الحائط بيدى وأصرخ، وأنت تثور وتبكى - هذه هى استجابتنا للمشاعر التى تنتابنا يوميًّا، وأحيانًا لا نستطيع تحملها. ليست المشكلة فيما نشعر به عندما تقع هذه الأمور، وإنما تحدث المشكلة عندما لا نستطيع تحمل هذه المشاعر.

لقد تعلمت شيئًا من طفلتىَّ؛ فكلما ضربت الحائط وأطلقت اللعنات، كانت "ديبى" و"آلى" تضحكان. كنت أسمعهما تقولان: "ارتطم أبى بالحائط ثانية!". بعد فترة، أصبحت عندما أرتطم بالحائط، اضربه وأطلق اللعنات، ثم أضحك مع ابنتىَّ قائلاً: "نعم، ارتطم بابا بالحائط".

ربما ليس من المحبط أن ترتطم بالحائط؛ فربما كان الحائط موجودا ليعلمك درسًا.

قبل سنوات، وفى يوم لطيف، كنت بالخارج فوق الحشائش أمام المنزل. لم يكن هناك أحد آخر بالمنزل. لسوء الحظ، علق إطار المقعد فى حفرة سنجاب. أدرت محرك المقعد حتى أدفعه للأمام والخلف، لكن شيئًا لم يحدث، لم يتحرك المقعد من الحفرة.

حدث ذلك فى منتصف اليوم، حيث لم يكن حولى أى من الجيران، ولم تكن هناك ممرضة لتعتنى بى. لهذا، عندما صرخت لطلب المساعدة، لم يأت أحد. رفعت صوتى أكثر، ثم رفعت بأقصى ما أستطيع، لكنَّ أحدًا لم يأت، فبدأت ضرب يدى على يد المقعد من فرط الغضب. كنت أضرب بقوة حتى نزفت يدى. وعندما رأيت ذلك، صحت مرة أخرى، لكن بصوت أضعف. وعندئذٍ بدأت البكاء من عجزى.

بعد أن بكيت لفترة، استسلمت. لم أعد أصيح ولم أضرب المقعد، وتوقفت عن محاولة تحريكه. فقط بقيت فى مكانى.

لقد ارتطمت بالحائط.

عندئذٍ - فقط عندئذٍ - سمعت صوت العصافير تغرد. بالطبع كانت تغنى منذ البداية، لكنى كنت منكبًّا على رغبتى فى الخروج من جحر السنجاب، وأناضل بقوة ضد مشاعر الغضب، وهو ما أحدث ضوضاء عالية منعتنى من سماع أصواتها. إنه من المنطقى أن أنشد المساعدة، لكن هذه الرغبة لم تكن ستتحقق على الفور. فقط عندما تقبلت الأمر، وتوقفت عن الصراع، وجدت السكينة.

سام: إنى أشاهد هذه العملية معك مرة بعد أخرى. عندما لا تسير الأمور كما تريدها، تغضب وتبكى. وعندئذٍ تمضى. هل سيظل غضبك بهذه الدرجة مدى حياتك؟ إننى آمل أنه بينما تكبر، أن تصبح العملية أسرع وأن تجد السلام دون معاناة كبيرة.

تذكر فقط أنه عندما لا تجد السلام بأية طريقة أخرى، ربما تجده عندما ترتطم بالحائط.

مع حبى

جدك

الغضب والعدالة

عزيزى سام:

تشتعل الحروب لأن الغضب خرج على السيطرة. تتدمر العلاقات وتتفكك الزيجات، لكن الغضب يمكن أن يتحول إلى صورة منتجة. إذا تمت إدارة الغضب بالشكل المناسب يمكن أن يجعل العالم أكثر عدلاً. أريدك أن تعلم ذلك لأنك ستواجه الظلم بشكل أكثر مما يواجهه الآخرون، وستكون هناك أسباب كثيرة لتغضب.

بينما تكبر، احرص على أن تتابع والديك وهما يناضلان من أجل راحتك. قد يواجه والداك عقبات غير عادلة بشكل يثير السخط، وكل ذلك لأنهما يريدان لك أن تعيش بأفضل شكل ممكن. لكن بينما ترى ذلك، سترى كيف يحولان غضبهما إلى محاربة نظام المدرسة أو وكالات الخدمة الاجتماعية بالنيابة عنك. إنهما يريدان العدالة، ليس لك ولنفسيهما فقط، وإنما للأطفال المحتاجين الآخرين أمثالك. عندما تخوض المعركة الصحيحة، يمكن أن يغير الناتج ليس حياتك فقط، لكن حياة الآخرين أيضًا.

سام، لقد قابلتَ صديقى العزيز الذى تدعوه العم "روبى". إنه محام. بعد الحادث بفترة قليلة بدأ يلقى بالكثير عما حدث وعلم أن إطارًا سقط من

مقطورة نقل كانت تنطلق بسرعة كبيرة على طريق بنسلفانيا. عندما طار الإطار عبر الطريق وهبط فوق سقف سيارتى، فإنه حطم السيارة، كما كسر رقبتى.

من الذى صنع الإطار؟ هل كانت الشركة تعلم أنه غير آمن؟ هل وقعت حوادث مثل هذه من قبل؟

كان العم "روبى" من قال إنه يجب أن يكون لدينا محام متخصص فى الإصابات الشخصية وأن ندرس إقامة دعوى قضائية فى المحكمة. لم أرغب أنا وجدتك فى ذلك؛ فقد كنا منهارين بشكل يجعلنا غير قادرين على أن نفكر فى أية أمور تتعلق بالمال. لم يكن ذلك ما أردناه. كل ما أردناه أن نسترجع ما كان لدينا بالأمس! أردنا إنهاء معاناتنا.

مع ذلك، استسلمنا للأمر؛ فقد وجدنا محاميًا متخصصًا فى الإصابات الشخصية يحظى بسمعة جيدة، فأقام لنا دعوى قضائية ضد شركة الإطارات والكاوتش التى صنعت الإطار.

كانت القضية سيئة، مثل أغلب القضايا. حاولت الشركة هدم قصتى. لكن على مدار المحاكمة، اكتشفنا شيئًا لم نكن لنكتشفه أبدًا. اكتشفنا أن الشركة علمت أن الإطار كان معيبًا قبل بيعه. ورغم علمهم بالمخاطر، وازنوا بين المخاطر والعقود المربحة، ثم قرروا أن الاستمرار فى صناعة الإطارات المعيبة كان مثمرًا من الناحية المالية، كما علمنا أنه كانت هناك دعاوى قضائية سابقة ضد الشركة.

فى النهاية، ربحنا الدعوى. نتيجة لهذه التسوية، استطعت بناء منزل مريح مناسب لتحرك المقعد المتحرك فى منطقة جيدة. وقد ساعدنى ذلك فى العناية بأسرتى فضلاً عن نفسى، ومنحنى القدرة على التنقل التى كنت بحاجة إليها حتى أظل أمارس مهنتى. نتيجة للتسوية، سأكون قادرًا على مساعدتك فى الجامعة واصطحابك إلى مدينة الملاهى من

حين لآخر. ولو لم أرفع الدعوى، لما كانت حياتى قد صارت إلى ما هى عليه اليوم، ولما كنت قادرًا على شراء أشياء عديدة أحتاج إليها من أجل ظروفى الطبية.

من هذه الجوانب، ساعدنى المال. لكن فيما يتعلق بغضبى، فإنه لم يفد بأى شكل؛ حيث لا يمكن لأى مال أن يعوض الخسارة. فى الواقع، عندما علمت المزيد عما فعلته الشركة، وسبب قيامها به، أصبحت غاضبًا أكثر من ذى قبل. فى التسوية، لم يكن مسموحًا لى بنشر اسم الشركة على الملأ - لكننى أتمنى لو كان باستطاعتى ذلك! كنت أريد أن تؤلم قضيتى الشركة بالقدر الكافى حتى ألفت الانتباه إلى مخاطر بيع سلع معيبة. كنت أريد أن يهتموا بالناس الذين وقعوا قتلى أو أصيبوا بسبب قراراتهم. كنت أريد أن يتم فصل الموظفين المسئولين عن ذلك.

كما ترى يا سام، فإن سعادة الانتقام تستمر للحظة فقط. وقد دفعنى ذلك للتفكير بشأن الاختلاف بين العدالة الشخصية والعدالة الاجتماعية.

عندما ترى شخصين غاضبين من بعضهما، ستجد غالبًا أن حجتهما تتعلق بالشعور بعدم العدالة على المستوى الشخصى. فإذا تأملت مشكلتهما بدقة أكبر، فستجد أنه عندما يتجادل والداك، فإنهما ربما يغضبان لأن كليهما يشعر بأن الآخر عامله بشكل غير عادل. الجميع يريد العدالة. وفى أذهانهم، إذا كان باستطاعتهم فقط أن يصلحوا الموازين فسيكون هناك حل عادل، لكن الصراع من أجل إصلاح موازين العدالة الشخصية يؤدى كثيرًا إلى التعاسة.

أما الصراع فى سبيل العدالة الاجتماعية فهو أمر مختلف.

اعتادت جدتى - جدتك الكبرى - أن تقول: "إذا حددت عدوك بالشكل الصحيح، فإنك تحيا حياة طيبة". كانت هناك خصومة بينى والأطباء

الذين لم يكونوا يعتنون بمرضاهم. لذا، رفعت شكوى رسمية ضد مجمع رياضى لم يقدم الإمكانيات المناسبة للمعاقين، والتى نص عليها القانون. كما قاضيت شركة خطوط جوية لأن آلاف المسافرين المعاقين تعرضوا لإيذاء الأشخاص الذين يديرون الشركة، وكنت أعلم أن آلافًا آخرين ستجرحهم هذه الشركة فى المستقبل إن لم يتصد أحد ما لممارسات الشركة.

سام، أنا أعرف أنه من طبيعة البشر أن يصارعوا من أجل العدالة الشخصية. وأتمنى أن تكون قادرًا على خوض المعارك من أجل نفسك. لكن الأكثر من ذلك، فإنى أريد أن تكون قادرًا على تحويل غضبك إلى طاقة لخوض المعارك من أجل العدالة للآخرين. إذا استطعت ذلك، فربما ينشأ حفيدك فى عالم أكثر رحمة.

مع حبى

جدك

مداواة جراحنا

عزيزي سام:

بعد الحادث بفترة قصيرة، تعرفت لدى إخصائي علاج وظيفي على جهاز ضد الجاذبية يساعدني على استخدام ذراعيَّ، حيث لف هذا المعالج حولي أحزمة توازنها زنبركات من جهة مضادة، بحيث أصبح ذراعاي عديمي الوزن تمامًا. ربطت الأحزمة حول يدي. في كل يد، كنت أمسك بقلم بحيث كان الطرف المنتهي بالممحاة يشير إلى أسفل. باستخدام الشعور الذي لا يزال موجودًا في كتفيَّ لتحريك ذراعيَّ ويديَّ وتحريك الممحاة، مارست تقليب صفحات كتاب. ومع اكتساب ذراعي بعض القوة، قلل المعالج من ضغط الأحزمة، حتى أصبح قويًا بما يكفي للإمساك بها دون الجهاز. بنهاية الأسبوع، كان باستطاعتي تقليب الصفحات دون أي مساعدة، وكانت زوجتي والمعالج مبهورين بسرعة التحسن الذي حدث. "انظر حجم ما أنجزت خلال أسبوع واحد!".

شعرت بالمرارة.

قلت: "قبل خمس سنوات، كتبت رسالة دكتوراه مكونة من ثلاثمائة وخمسين صفحة. والآن تريد مني أن أفخر لأني أستطيع تقليب صفحة؟".

سام، أنا أعرف أنك ستشعر بالألم في بعض الأوقات. وحتى الآن، فإنك تشعر بألم رهيب عندما لا تسير الأمور وفق ما تريد. لكن، أتمنى ألا تلوم

نفسك أو أحدًا آخر بسبب ذلك الألم. كما أتمنى، على الرغم من أن ذلك قد يبدو غريبًا، ألا تستمع إلى الذين يحاولون الحديث إليك من منطلق الألم أو يعرضون عليك طرقًا لإصلاحه، لأنك إن حاولت قدر استطاعتك أن تصلح الألم، فإن ذلك لن يؤدى إلا إلى إطالة أمد شفائك.

فى النهاية، فإن أى ألم يتعلق بالحنين إلى الأمس - أيًّا كان ما كان لدينا، وأيًّا كان ما كنا عليه. لكن عندما لا يزول الألم بالسرعة المناسبة، يجب أن ننتقد أنفسنا لعدم التغلب عليه، أو لعدم امتلاك القوة الكافية، أو حتى لكوننا ضعفاء فى المقام الأول.

سام، ليس هكذا تلتئم الجراح. إنها لا تطيع رغباتك ولكن الشفاء يحدث بطريقته وفى وقته.

بعد حوالى عام من التجربة الكئيبة المتمثلة فى النضال لقلب الصفحة، عدت إلى العمل. وبينما كنت جالسًا بمفردى فى المكتب، حاولت نقل مقالة مطبوعة من درج حفظ الملفات إلى مكتبى حتى أقرأها. كان مشبك واحد يضم الأوراق كلها معًا. وعندما سحبت الأوراق من الدرج بدأت تنزلق من قبضتى. كنت أعرف من تجربتى الأليمة أنه لو سقطت ورقة وانبسطت على الأرض، فسأحتاج لمن يلتقطها لى. لذا، عندما بدأت الأوراق تنزلق، أبطأتها بضربها بظهر يدى نحو جانب الدرج. ولذلك فعندما سقطت على الأرض، اتخذت وضع خيمة، بحيث كان جانب المشبك لأعلى، فأدركت أن بإمكانى التقاطها. وبمناورة حذرة، أدخلت إبهامى تحت المشبك، وبحذر رفعت المقالة إلى المكتب.

استغرق الأمر ٢٠ دقيقة. وعندما استقرت المقالة أخيرًا على المكتب، شعرت بفخر كبير.

ثم تأملت فيما حدث العام الماضى ورحت أسأل نفسى: لِمَ شعرت حينها بالألم وشعرت الآن بالفخر؟

قبل عام، كنت أحن إلى الأمس. أما هذا العام، فإنى أعيش فى اليوم.

كانت جراحى تلتئم، ليس لأنى أردت لها ذلك، وليس وفق خطة وضعتها، ولا وفق أساليب خيالية. فلم أكن واعياً حتى أنى أمثل للشفاء حتى جاءت هذه اللحظة فى مكتبى.

كيف حدث الشفاء؟ إن طريقة التئام الجروح معجزة فى حد ذاتها. ففى النهاية، تلتئم الجروح بنفسها، وكل مع علينا ألا ندع الكبرياء الغاضب يطالب الألم بالرحيل خلال جدول زمنى محدد. يجب أن يكون لدينا إيمان بأن الألم سيمضى إلى حال سبيله. فبعد كل شىء، الألم هو مشاعر، ولا مشاعر تبقى إلى الأبد.

سام، سوف تلتقى بكثير من أناس نواياهم طيبة، يظنون أن لديهم طرقًا تساعدك على الشفاء بشكل أسرع وتقلل شعورك بالألم. قد يكونون حريصين على اقتراح هذه الطرق وقد يصرون على أن هناك أشياء يجب أن تؤديها. إنهم فى الحقيقة يفعلون ذلك بحسن نية، ويتصرف أغلبهم من منطلق اهتمام صادق بك. لكن قبل أن تأخذ بنصيحتهم، تذكر أن كل ما يحتاج إليه الجرح ليلتئم موجود بالفعل فى الجسم: الأكسجين والدم والمغذيات كلها موجودة وجاهزة لبدء العمل، وفى اللحظة التى يحدث فيها الجرح، يبدأ الالتئام.

جروح المشاعر تسير على المنوال نفسه. أحيانًا لا تلتئم هذا الجروح لأن العقل ينشغل بها انشغالاً تامًّا، ويقول فى نفسه أشياء من قبيل: "يجب أن أفعل *هذا*، لكى أشعر بتحسن"، أو "ربما أستطيع أن أفعل *ذلك* لأصلح

الضرر"، أو "إننى أتألم بسبب ما اقترفه شخص آخر، وعندما يصلح هذا الشخص الأمر، سأشعر بتحسن".

كل هذا الحديث الداخلى للذات يؤثر سلباً فى عملية الشفاء الطبيعية، وعندما تشعر بألم عميق، فإن لديك كل ما تحتاج إليه *داخلك* لإصلاح الضرر. أنت تحتاج الشفقة والتفاهم والرعاية من أجل الشفاء، لكن الوقت هو أكثر ما تحتاج إليه.

عندما أكون فى نفق مظلم أريد أن أكون مع الناس الذين يحبوننى بما يكفى ليرافقونى فى الظلام، لا أن يتوقفوا فى الخارج ويطلبوا منى أن أخرج. أظن أن هذا ما نريده جميعًا.

عندما ينزل بك البلاء، اقترب من الناس الذين يحبونك والذين يمكنهم تحمل آلامك دون أن يلقوا على مسامعك بالنصائح والآراء. وبمرور الوقت، سيقل حنينك لما كنت تمتلكه بالأمس وتعتاد ما تملكه اليوم أكثر.

مع حبى

جدك

الجزء ٤

جسدك وعقلك وروحك

الجنس والكذب، ومعنى أن تكون إنسانًا

عزيزى سام:

بدأتُ أتعامل مع الفتيات مبكرًا عندما كنت مراهقًا. ومثل أغلب الأولاد فى سنى، فقد كنت أتظاهر بأنى أعرف أكثر مما كنت أعرف فى الحقيقة، وأنى أكثر كفاءة وخبرة مما أنا عليه فعلاً. لم أطلب من أحد أن يرشدنى لشىء. ليس ذلك فقط، لكنى لم أشعر بأنه كان لدى خيار للتوقف عن التفكير بشأن ما إذا كنت بالفعل جاهزًا للعب دور الرجل أم لا لأنى كنت مدفوعا بشكل قوى لأن "أكون رجلاً". ولهذا كذبت. لقد كذبت على الفتيات اللاتى كنت أعرفهن بشأن خبرتى فى الحياة، وكذبت على أصدقائى الفتيان بشأن الأمر نفسه، وكذبت على نفسى بشأن ما إذا كنت جاهزًا لأن أكون رجلاً أم لا.

لست أدرى سبباً لذلك، لكنى متأكد من أن هذا الأمر فطرى فى الرجال، وهو أن علينا أن نتظاهر بأننا نعرف كل شىء. إذا كان هناك شىء لا نعرفه، فإننا نزيّفه، لكن هذا لا يجدى على الإطلاق، خاصة عندما تجد شخصًا تحبه. عندما تريد أن تعرف ما الذى يسبب له مشاعر طيبة وما الذى يسعد شريكك، فإن اعترافك بجهلك أفضل بكثير من التظاهر بالمعرفة.

عندما كنت أدرس طب الأسرة وكان لدىَّ أستاذ عظيم - "كارل وايتيكر"، والذى كان متحمسًا لأهمية الاعتراف. بالنسبة له، كانت *المعرفة*

أقل أهمية بكثير من *البحث*، وكان يقول: "الاعتراف مثل المخصبات الزراعية، يجعلك تشعر بالضيق عندما يحدث، لكن لا شيء ينمو بدونه".

بعد عدة سنوات لاحقة، عادت هذه النصيحة إلىَّ مرة أخرى عندما كنت خبيرًا ضيفًا على برنامج يدور حول الإدمان. خلال هذا العرض، كان ثلاثة أولاد يطرحون علىَّ الأسئلة -كانوا جميعًا يطرحون أسئلة جيدة وفى العمق. حيرنى أحد الأسئلة، فأجبت الولد:

"لا أعرف، سأبحث عن الأمر، اتصل بى يوم الاثنين".

بعدها، اقترب منى أحد مهندسى البرنامج وقال: "لقد أذهلنى ردك، ولم أكن أتخيل أبدًا أن يجيب أحدهم هذا الجواب فى هذا البرنامج".

كانت المرة الأولى فى حياتى التى يمتدحنى أحدهم فيها على هذا النحو. وقد غير ذلك شيئًا بداخلى. فمنذ ذلك الحين، لم أتردد فى قول هذه الكلمات "لا أعرف".

سام، لا بأس أن تكون لا تعرف. قد يكون ذلك بداية شىء رائع. عندما تقول لزوجتك: "لا أعرف" - أو تقولها زوجتك - يمكنك عندئذ أن تبدأ فى التعرف على ما يعطى شعورًا جيدًا على المستوى البدنى والشعورى. يمكنك أن تتعلم عن الجنس والحب والحياة والخوف. يمكنك أن تتعلم عن حياتك.

عندما تكون برفقة أحد ما تكن له حبًا واحترامًا كبيرين، سل نفسك كيف يمكن أن تعطى وتنال أقصى متعة. إن ما تكتشفانه معًا أكثر بكثير مما قد تتعلمه بمفردك. وبينما تتعلم، ستجد نفسك تهتم بزوجتك بدلاً من التظاهر أمامها. وعندما تخاطب حاجاتها بالعناية والحب والصبر، ستجد أن شعورك بالإخلاص قد صار أفضل، وستدرك القيمة الحقيقية للحب الإيثارى.

هذا النوع من الحب نقى جدًّا لدرجة أنك قد تجد سعادة كبيرة فى إسعاد شريكة حياتك، وتشعر بحزن كبير عند معاناتها. إن أكثر ما تحرص عليه هو سعادتها. عندما تحب شريكة حياتك بلا حدود، يمكنك أن تستمتع بالحب بالنظر فى عينيها، أو عندما تتناولان الطعام معًا، أو عندما تسألها عن أحوالها. يمكنك حتى أن تشعر بهذا العشق عندما لا تكونان معًا - يمكنك أن تحمله معك دائمًا.

مع حبى

جدك

مخاطر الرغبة

عزيزى سام:

أنهيت رسالتى السابقة بالتطرق إلى العلاقة الحميمة بين الزوجين، ونصحتك بأن تستمتع بها. أنا أعنى ذلك. لكن انتبه؛ فأى شىء حلو مثل العلاقة الحميمة يمكن أن يؤدى إلى مشاكل. ينطبق ذلك على المخدرات والوقوع فى الحب وحتى كعكة الشيكولاتة - كلها أشياء حلوة المذاق لدرجة تجعل جزءًا من المخ يرغب فى المزيد منها.

ولأن العلاقة الحميمة تعطى شعورًا بالمتعة، فقد حددت أغلب الثقافات والأديان القواعد والقوانين المتعلقة بها للسيطرة عليها فى الإطار السليم للعلاقة بين الطرفين. هناك قواعد تحدد من يحل إقامة العلاقة الحميمة معهم، وأوقات تحريمها. وهناك قواعد تحدد من يجوز التفكير فى إقامة علاقة حميمة معهم ومن لا يجوز.

الهدف من هذه القواعد بوجه عام تنظيم علاقات الأفراد، ومنعها من الانحراف. ويتفق الجميع تقريبًا على أنه من غير المقبول ترك الحرية المطلقة للدخول فى علاقات حميمة مع أى شخص نريد وفى أى وقت نريد.

إن العواقب المترتبة على العلاقات الآثمة وخيمة. لقد أدخلتْ البعض إلى السجون، وأودت بحياة آخرين، ودمرت زيجات كثيرة، حتى إن رئيس الولايات المتحدة كاد يفقد منصبه عندما خرق القواعد التى تحكم ممارسة العلاقة الحميمة.

لماذا يحدث ذلك؟ هناك أسباب كثيرة. لكن لنلق نظرة على مغزى العلاقة الحميمة، وليس فقط على حلاوتها.

يرى بعض الأطباء المتخصصين فى هذا المجال، أن العلاقة تعنى بالنسبة للرجل طريقة للتقرب العاطفى، بينما تعنى بالنسبة للمرأة نتيجة للتقرب العاطفى، وأعتقد أن هذه النظرية صحيحة. يبحث البشر كلهم عن إقامة علاقة مع الطرف الآخر. وفى الرجال، يشعر كثيرون بالرفض العاطفى إن لم ينالوا كفايتهم من العلاقة الحميمة مع زوجاتهم، فيصيبهم الغضب والإحباط، أو يعرضون عنها، أو كلا الأمرين. وعندما تعانى زوجاتهم إعراضهم يشعرن بالرفض والطعن فى أنوثتهن نتيجة حرمانهن من القرب والعلاقة الحميمة.

فى أية علاقة حميمة، عندما يكثر الرفض وتزداد الرغبة فى العلاقة والقرب، يصبح أحد الطرفين أو كلاهما معرَّضًا لخطر البحث عن طرف آخر خارج العلاقة الزوجية، وتصبح العلاقة الزوجية على المحك. هذه بلا شك طامة كبرى وشر مستطير، ولا تؤدى إلا إلى عواقب وخيمة.

كيف نمنع ذلك؟ يمكن أن نبدأ بفهم أن الرغبة فى شىء لا تعنى أن هناك مشكلة تحتاج إلى حل؛ وإنما تعنى أن هناك إلحاحًا داخل الإنسان؛ وهذا ببساطة يعنى أننا بشر. سام: أنا أرى أن معظمنا يرغب فى الحب

والقرب بمقدار يفوق إمكانية إشباعه. لهذا، فليس السؤال عن كيفية ملء هذا الفراغ، وإنما عن كيفية التعايش مع هذه الرغبة.

مع حبى

جدك

الضوء الساطع والماء الساكن

عزيزى سام:

إن العقل يمثل مكاناً قريباً جميلاً، وشيئًا من الخطورة. قد يكون أحيانًا مكانًا خطرًا، عليك الحذر عندما تكون فيه. وفى أوقات أخرى، قد يكون مشهدًا يثير البهجة. سيحاول عقلك أن يحبسك فى عباءة الذنب، والخجل والخوف والوحدة، وسيذكرك بغياب العدالة وغياب السعادة والموت والخيانة والكذب والإهانة والحرج، ثم يفاجئك بنسمات من المرح والتعجب والسعادة والتقدير.

قد تغريك الرغبة فى تأكيد سلطتك على هذا العقل المعقد الذى لا يمكن التنبؤ بأفعاله، بما يدفعك للتساؤل: ألا يمكنك أن توجهه ليضمن لك المرح بدل الحزن والبهجة بدل خيبة الأمل والهداية بدل الحيرة؟

بالطبع يختلف كل عقل عن الآخر. وقد علمتَنى بالفعل الكثير عن كيفية عمل عقلك، وكل يوم أريد أن أتعلم أكثر. والآن، أحب أن أخبرك ببعض الأشياء عنى.

بعد نحو ٣٠ عامًا من دراسة العقل البشرى، توصلت إلى أنه أشبه بالكليَة المعطوبة. قد تشك الآن فى عقلى، لكن اصبر علىَّ للنهاية.

كل يوم، يدخل إلى الكليتين حوالى ٢٠٠ لتر دم تقومان بتنقيتها، وفصل المغذيات الأساسية عن الفضلات. من جانبه، يستقبل العقل كل

يوم مليارات الرسائل التى تتراوح بين إثارة الحواس للتفكير فى الماضى، وتوقع المستقبل والاستجابة للعواطف. لكن العقل لا يستطيع فرز الأفكار المفيدة والضارة. لذا، فإنه فيما تقوم الكليتان بتنقية نسبة قليلة من الفضلات فى الدم، يجب أن تنقى عقولنا حوالى نسبة ٩٠٪ من أفكارنا!

ونظرًا لأن كبرياءنا يصور لنا أننا مركز الكون، فإننا نعتقد أن كل ما يمر بعقلنا يستحق الانتباه. فها هى شابة تشاهد إعادة لأحد برامج التليفزيون عندما خطرت فكرة على بالها فجأة: "إنى لم أتحدث إلى أمى منذ أسبوع! لا شك أنها غاضبة منى".

ونظرًا لعدم وجود مرشح فى العقل، يترك العقل الفكرة، ويتوجه نحو أخرى: "أكره غضبها منى. كل ما تحاول فعله أنها تجعلنى أشعر بالذنب. إنها صعبة المراس كما أنها كثيرة النقد. لقد غضبت منها. لن أتحدث إليها الليلة - بإمكانها الانتظار!".

أو لنقل إن هذه الشابة تصحو من نومها فى الصباح وتنظر فى المرآة، ثم تقول فى نفسها: "تبدين فظيعة اليوم، يبدو أن كعكة الشيكولاتة التى تناولتها فى العشاء قد زادتك ٥ أرطال. إن الانتفاخ تحت عينيك مثل حقيبة الأمتعة".

نظرًا لعدم وجود مرشح لتنقية الأفكار السلبية فى المخ، فإنها تفترض أن طريقة نظرها إلى نفسها صحيحة، وعندما تذهب إلى العمل، تركز على مراقبة مظهرها. يحييها زميلها، فتلاحظ أنه يبعد نظره عنها بسرعة - هذه الحركة البسيطة تعزز لديها ظنها أنها تبدو مريعة، فتشعر بحرج أكبر.

وبينما كنت أستمع إلى الناس يتحدثون عن الأنشطة التى تجرى فى أذهانهم - ولاحظت ما يجرى فى عقلى أنا - رأيت أن هذا النشاط العقلى قد يفسد اليوم، ويقلل من الراحة فى النوم، ويقلل من فرصنا فى الشعور

بالسعادة، وكل ذلك لأننا لا نملك آلية لتنقية الأفكار. فى كل مرة تراودنا فكرة، نتصرف كالكلب عندما يسمع جرس الباب - نقفز كما لو أن هناك زائرًا مهمًا، لكن لا يكون الأمر كذلك أبدًا.

لقد أدركت شيئاً خاصًا بعقلى وهو أن المشاعر تأتى وتذهب، والأفكار تأتى وتذهب. إن تركيزى على الأمور ضعيف للغاية ويشبه سنجاباً يتقافز فى كل اتجاه؛ فالقلق رفيقى شبه الدائم. إنه يقل ويزداد، ويقل شعورى به ويزداد من دقيقة لأخرى.

لقد أدركت أنى معرض للإصابة بالاكتئاب. فى العادة تكون نوبات الاكتئاب بسيطة؛ فهى تصيبنى بمعدل نوبة واحدة كل عام، وأحيانا كل عامين. قد تستمر أحيانًا أسبوعين، وأحيانًا شهرين. ودائمًا تأتى وتذهب.

لقد أدركت أن عقلى متقلب ومتغير ولعوب، فأحيانًا أجد نفسى أقوم بتصرفات كوميدية، ولم أكتشف بعد ما إذا كانت هذه الأمور الكوميدية تحدث لأن عقلى يأخذنى بجدية أم لأننى لا آخذ عقلى على محمل الجد. أيًا كان التفاعل الذى يتم بينى وبين عقلى، فإنى أتمنى أن نظل أصدقاء - لكن هذا يظل أيضًا متقلبًا ومتغيرًا أيضًا.

كنت فى الماضى أحاول السيطرة على هذا الأمر لأنه قد يسبب لى المشاكل، لكننى الآن لا أقلق كثيرًا. فبعد كل شىء، عندما تكون شخصًا مصابًا بشلل رباعى وفى الستين من عمرك، فضلاً عن كونك تعمل فى مجال الصحة العقلية، فلا شك أنك قد تعلمت الكثير!

مؤخرًا، دُعيتُ لإلقاء محاضرة فى ندوة لمجموعة فى مؤسسة دينية عن التأمل. كجزء من مناقشتى، قررت أن أقدم بعض التعليمات، لهذا أحضرت بعض الأجراس الخاصة بأهالى التبت كطريقة لبدء النشاط.

بدأت أتحدث إلى المجموعة عن انشغال العقل والتأمل، وكما أفعل فى أغلب المناقشات، بدأت بقصة:

"تعلمون! أخبرت أحد زملائى أنى سأقودكم فى تدريب للتأمل. فقال لى: "إنك بحاجة إلى مجموعة من الأجراس الموسيقية لتقوم بذلك!" ثم أمسكت بالأجراس وقلت: "ولهذا، اشتريت اثنين عن طريق الإنترنت".

هكذا يتعامل عقلى مع الأمور، إنه حتى لا يتعامل مع موضع انشغال العقل بجدية.

سام: أحب أن أعرّفك على طبيعة *عقلك*. أحب أن تشعر بالعالم من داخلك، حتى ترى كيف يبدو من خلال عينيك.

بالطبع، كنت لا أزال أبحث عن إشارات، وقد أرشدتنى إلى كثير منها. كذلك اكتسبت معلومات أيضًا من الأشخاص الذين تحدثت معهم عن اضطراب النمو الوظيفى والتوحد.

التقيت فى البرنامج الإذاعى الذى كنت أقدمه مع "ستيفن شر"، والذى كان على درجة عالية من الثقافة ويتمتع برؤية ثاقبة،لكنه كان يعانى متلازمة "أسبرجر"، وهى نوع من اضطراب التطور الوظيفى مشابه إلى حد كبير للتوحد عالى المستوى. طلبت منه أن يصف كيف تبدو له الأشياء، فأخبرنى كيف يرى خصائص الكائن والخلفية المحيطة به بشكل مختلف عنى. فإذا كان شخص جالسًا على مقعد قريب، فإنى أرى الشخص أولاً، ثم خصائص الموقع من حوله، مثل المائدة والمقاعد وورق الحائط. لكن فى عقل "ستيف"، كما وصفه، فإن تركيزه يسير بالعكس، فهو يلتقط أنماط

الخلفية أولاً - تفاصيل المائدة والمقاعد والحائط - وعندئذٍ فقط يرى الكائن الموجود فى مقدمتها.

آه يا سام، إنى يمكن أن أدفع أى مقابل لألقى نظرة داخل عقلك! وأحب أن تعلم أنت طبيعته. ماذا إذا كان باستطاعتك أن تخطو خارجًا وأن تنظر إلى ما يجرى بداخلك، وأن تقول لى: "إن ما يحدث بالداخل مثير حقًّا"؟ ربما تفعل ذلك فى يوم من الأيام.

لقد سنحت لى الفرص لأتحدث إلى شخص من هواة الفلسفة كان يمارس التأمل طوال عقود، فقد قضى هذا الرجل حياته كلها داخل عقله برباطة جأش. لهذا طلبت منه أن يخبرنى...

"كيف يبدو عقلك؟".

فأجاب "أحيانًا يكون مضطربًا، وأحيانًا يكون مثل الماء الساكن، وأحيانًا يكون مثل النور الساطع"، وسكت لحظة ثم أتبع قائلاً: "هكذا هو".

جاءت الإجابة مختلفة تمامًا عما توقعت. فبعد كل شىء، أليس الأولى لرجل دين متمرس أن يخبرنى بأن عقله هادئ دائمًا، مثل الماء الساكن؟ لقد كان يبدو مسيطرًا بشكل كامل على جسمه. ألم يتعلم أن يروض عقله ليسكن كما سكن جسده؟

من الواضح أنه لم يفعل. لقد كانت لديه الأمانة والتواضع ليخبرنى بالحقيقة. كان عقله دائم التغير؛ فقد كان يمكنه أن يرى عقله ينتقل بين الماء الساكن والضوء الساطع، لكنه لم يكن يمتلك السيطرة على ذلك.

سام، سوف تلتقى بأناس يتكلمون عن الانضباط والسيطرة والأهداف والآمال، وسيخبرونك عن النزوات التى يجب تنظيمها والأفكار التى يجب التخلص منها والأفكار والرؤى الخيالية التى يجب كبحها. لكن ما

تعلمتُه عن عقلك يملؤنى بالإعجاب. إنه ثائر وهادئ، وأحيانًا يمتلئ بصور جامحة وأحيانًا يكون كهفًا خاليًا. الضوء الساطع والماء الساكن كلاهما ملكك، لكن لا يمكن التنبؤ متى يفسح أحدهما الطريق للآخر. إن العقل الذى يتغير هو الذى يعيش.

مع حبى

جدك

الملليمترات الثلاثة لديك

عزيزى سام:

يقول الكاتب وعالم الاجتماع "فرانك أبوت" : "الموت ليس عدوًا للحياة، ونحن لا ندرى ما كانت ستصبح عليه الحياة إن لم يكن هناك موت".

قبل مولدك بحوالى ١٠ سنوات، مررتُ بفترة عصيبة فى حياتى، وقد راودنى حلم كان يمثل إلهامًا.

كان ذلك بعد أعوام عديدة من الحادث، بعد أن تركتنى جدتك "ساندى" بوقت قصير. كانت "ديبى" و"آلى" قد انتقلتا إلى الجامعة وكنت وحدى بالمنزل. وكانت أختى الحبيبة. والتى أصبحت كاتمة أسرارى، قد ظهرت إصابتها بورم قاتل فى المخ، مما جعل قلبى مضطربًا.

بعد ذلك أصبت بقرحة فى الجلد بسبب عدم الحركة والجلوس فى المقعد المتحرك طوال اليوم، وكان الأمر كابوسًا. وقد كان الحل الوحيد لعلاج هذه التقرحات هو ترك المقعد المتحرك، وبذلك، فإن الاستقلالية القليلة التى منحنى إياها هذا المقعد قد سلبت منى.

ومع تفاقم حزنى فى كل جوانب حياتى، ذهبت إلى الطبيب، والذى أجرى بعض الفحوص ثم قال: "إنه مكسور"، فقلت: "أعلم" - كان يقصد الجلد، وكنت أقصد قلبى. وقال: "هناك ضغط هائل"، قاصدًا جلوسى على مؤخرتى فترة طويلة، فقلت: "أعرف" - وكنت أقصد حياتى".

ورأى الطبيب أن الجرح كان رطبًا،

فقال: "إنه يبكى" مستخدمًا تعبيرًا طبيًّا.

فقلت: "أعرف" ولكنى كنت لا أزال لا أقصد الجرح.

أخيرًا قال: "يجب أن ترقد فى السرير لمدة ٣٠ يومًا".

كان هذا أفظع كابوس مر علىَّ. فور وقوع الحادث، تخيلت أن الجميع سيتركنى وأنى سأكون وحيدًا، طريح الفراش، ترافقنى ممرضة لا تفعل ذلك إلا لأنها تتلقى أجرًا. ثم، بناءً على توصية الطبيب، هذا ما حدث بالفعل. لقد أدركت أنه بعد تركى للمقعد المتحرك وفقد قدرتى على التنقل، لن أكون قادرًا على فعل أى من الأمور المعتادة التى تجعلنى أشعر بأننى لا أزال موجودًا. فلم أعد أرى المرضى لأنى لم أعد قادرًا على الجلوس أو الذهاب إلى مكتبى، كذلك، لم أعد أستطيع الذهاب إلى الإذاعة من أجل برنامجى الأسبوعى، ولم أعد أستطيع قيادة شاحنتى للتنزه حول المنزل. كان علىَّ الرقود واهنًا، فى انتظار شفاء الجرح.

سألت الطبيب: "ما أدراك أنه يتطلب ٣٠ يومًا؟".

فشرح لى الطبيب أنه فى البيئة الصحية تلتئم جروح الجلد بمعدل ملليمتر واحد يوميًا. فسألت نفسى عن آلام القلب، كيف يمكن قياس معدل شفائها؟

أعطانى الطبيب شريطًا لاصقًا بنيًّا لحماية الجرح اسمه ديوديرم فأخبرته بأنى مندهش أن الجرح قد يشفى. كنت أظن أن الجروح تحتاج إلى الأكسجين لتشفى. ألا يجب تعريض الجرح للهواء؟

* أجاب قائلاً: "نعم، تحتاج الجروح إلى الأكسجين لتشفى. لكن الأكسجين فى الدم، لا فى الهواء وكل ما يحتاج إليه الجرح للشفاء موجود بالفعل فى جسمك. نحتاج فقط للوصول إلى هذه المغذيات وأن نسمح لها بالعمل". *

أصبحت هذه الكلمات خالدة فى ذهني. إذا كانت هذه هى طريقة الجسم فى الشفاء، فماذا عن روح الإنسان؟ عندما تذكرت الاعتقاد بأن الأطفال يولدون ومعهم كل الحكمة التى يحتاجون إليها فى الحياة، أدركت أن كل شىء نحتاج إليه لشفاء جراح قلوبنا قد يكون موجودًا داخلنا أيضًا.

عدت للمنزل ورقدت فى السرير، لكن الجرح لم يُشفَ فى ٣٠ أو ٤٠ أو ٥٠ يومًا، ولكن عندما شفى تمامًا فى النهاية بعد شهرين، كنت متحمسًا للغاية للعودة إلى مقعدى المتحرك (جعلنى ذلك أفكر - من يسعده أن يجلس فى مقعد متحرك؟)، لكن عندئذٍ فتح الجرح مرة أخرى.

كنت منهارًا. ها قد عاد الكابوس من جديد. شعرت كما لو أن روحى تحطمت إلى الأبد.

أخيرًا، قرر الطبيب إجراء عملية جراحية فوافقت.

فى إحدى الليالى فى المستشفى، زارتنى إحدى زميلاتى فأخبرتها بأنى لا أظن أنه بإمكانى الاستمرار على هذا النحو. إن ما كنت أشعر به يتجاوز اليأس. لقد كان فقدان الأمل - فى أى شىء قدّرته ووثقت به وأحببته. أصبح الألم ببساطة لا يحتمل.

أمسكت زميلتى بيدى وقالت: ""دان"؛ إن قيمتك فيما تفعله، لا فيمن تكون".

• • •

فى هذه الليلة، راودنى حلم: أتانى آت لا أعرفه، وعندما حدثنى قال: "سأمنحك جزءًا من الكون، ومهمتك أن تعتنى به. وفى اللحظة المناسبة، سأستعيده، وتنتهى حياتك".

نظرت إلى هذا الجزء فوجدت أنه فقط عبارة عن ٣ ملليمترات! هل هذا كل شىء؟ شعرت بأن كبريائى بدأت ترفض هذه المهانة. أنا إخصائى نفسى! أنا مؤلف! لدى برنامج إذاعى! أليست كل هذه الأشياء مهمة؟

بالطبع، لا يهم مدى اعتراضى، فلن يغير من الأمر شيئًا. كانت حصتى كما هى - وستظل - فقط ٣ ملليمترات من الكون كله. هكذا كان الأمر.

لكن فى هذا الحلم، رأيت أيضًا أن العناية بهذا الجزء من الكون مسئولية كبيرة. ورغم أنى شعرت بأنى لا أستطيع الاستمرار، فقد كان علىَّ أن اعترف فى النهاية بأنه سيكون علىَّ أن أرد هذه الملليمترات قبل أن أكون مستعدًّا. وحيث إننى كنت مصابًا فى وقت الحلم بجرح يلتئم بمعدل ملليمترات، أدركت أن مهمتي أن أساعد على شفاء الملليمترات التى أملكها فى الكون.

سام، إن من أسباب السلام الذى أعيشه فى حياتى أنى أعتنى بالجزء الذى أتحمل مسئوليته من الكون. لم أجعله أكبر أو أفضل ولم أغيره، لكنى اعتنيت به. إن كتابة هذه الخطابات لك مجرد طريقة من طرق عديدة للعناية بهذه الملليمترات.

ما أتمناه لك يا سام هو ما أتمناه للجميع - أن تدرك بوضوح قيمة حياتك كما فعلتُ فى حلمى. إن ٣ ملليمترات ليست بالقدر الكبير، لكنى آمل أن تشعر بالامتنان والسعادة التى أشعر بهما، لحصولى على هذا المقدار لأعتنى به.

مع حبى

جدك

هؤلاء الذين يطفون

عزيزى سام:

مع أنك لا تزال صغيرًا، فإنى أعرف أنك تعرف بالفعل شيئًا ما عن الإيمان. إن لديك إيمانًا بذراعى أمك، وهذه بداية جيدة. لكن لاحقًا، ستجد الأمر يزداد تعقيدًا.

قبل وقت ليس ببعيد، كنت أتحدث مع امرأة جعلتنى أفكر فى ماهية الإيمان الحقيقية. كانت فى منتصف الأربعينات، وأثناء العلاج، قالت إنها كانت تشعر كما لو أنها كانت طوال حياتها تحاول البقاء فوق الماء.

سألتها: "ماذا لو توقفتِ؟".

لا أكتمك سرًّا يا سام، فليس ذلك أذكى تعليق لدى، لكنه سؤال جيد: ماذا يحدث عندما تتوقف عن المحاولة؟ إما أن تغرق أو أن تطفو.

شعرت هذه المرأة كما لو أنها قضت معظم حياتها تحاول البقاء فوق الماء لأنها كانت تناضل ضد شىء داخلها. بعض الناس يفعل ذلك طوال الوقت. يصارعون الخوف من الموت أو الخوف من أن يفضحهم الآخرون أو الخوف من الجنون أو الخوف من إدراك أنهم ليسوا كما يجب أن يكونوا أو

الخوف من أن يصبحوا على حقيقتهم. لكن فيما كانت هذه المرأة تصارع الماء، كانت تعلم فى أعماقها أنها سوف تخسر المعركة.

لهذا عندما اقترحتُ عليها التوقف عن محاولة البقاء فوق الماء، أدركتُ الفرق بين هؤلاء الذين يغرقون وهؤلاء الذين يطفون. فى اللحظة التى تتوقف فيها عن المحاولة، إذا كنت ستطفو، عليك أن تثق بالماء - فقط استرخ ودعه يحملك.

فى رسالتى الأخيرة، أخبرتك عن حلمى والملليمترات الثلاثة. لكن شيئًا ما حدث لى بعد ذلك أود أن أخبرك عنه، وله علاقة وثيقة بإيمانى. بعد هذا الحلم، هدأ شىء ما بداخلى. فلم أعرف قيمة حياتى فحسب، لكن شيئًا عميقًا فى داخلى عرف مكانى فى الكون. أنا لا أقصد دورى أو مسئوليتى، وإنما أقصد مكانى بالمعنى الحرفى للكلمة.

خارج النافذة المجاورة لسريرى، أستطيع رؤية شجرة تيوليب. أنظر، كل يوم تقريباً، إلى هذه الشجرة وأوراقها. إن هذه الشجرة فى مكانها منذ ما يقرب من ١٠٠ سنة، وستظل هناك طويلاً بعد أن أموت، وقد كان هذا شعورًا رائعًا. فى رواية *Tuesdays with Morrie*، تحكى "مورى" قصة عن موجتين فى المحيط تتحدثان. تقول الموجة الأقرب للشاطئ للموجة الأخرى التى تليها إنها تشعر بالخوف لقرب ارتطامها بالشاطئ وانتهاء وجودها. لكن الموجة الثانية ليست خائفة، وتفسر ذلك للموجة الأولى قائلة: "إنك خائفة لأنك تظنين نفسك موجة، ولكنى لست خائفة لأنى أعرف أنى جزء من المحيط".

عندما كنت راقدًا فى السرير طوال أسابيع وأشهر أراقب شجرة التيوليب، أدركت أننى ببساطة جزء من الكون. قد أشعر بأن كبريائى

وشعورى بنفسى بدآ يتراجعان. إذا سار شخص فى الغرفة - ممرضة أو صديق أو مريض - كنت أكاد أشعر بوجوده فى داخلى. لم أكن أشعر بأن هناك شخصين منفصلين فى الغرفة، بل كنت أشعر بأنى أتغير بوجود الشخص الآخر.

شعرت بوجود رفقة كونية وسماوية وطبيعية، وهى الرفقة التى، بطريقة ما، كنت أشعر بها طوال حياتى. عندما كنت طفلاً، كان هذا الوجود شريكى الوهمى فى اللعب. وعندما كنت مقبلاً على البلوغ كان الشعور بمعية الله يمثل براعم عقيدتى. ثم بعد ذلك منذ البلوغ حتى الحادث لم أعد أشعر بهذا الوجود - لم أعد أشعر بأى شىء.

الآن عاد هذا الشعور، وأنا أعرف حقيقته. لقد كان نوعًا من المعية كنت أبحث عنها طوال حياتى. وأدركت أنها كانت عندى دائمًا، وعلمت عندئذٍ أنى لن أكون وحيدًا بعد الآن.

فى الأساطير اليونانية، دار جدل بين رجلين بشأن رجل ما، وكان الاختلاف يدور حول: أين يمكن دفن هذا الرجل؟ ولما لم يتمكنا من حل المشكلة، قررا تقسيم جسده إلى قسمين ودفن كل قسم فى مكان مختلف من الكون. لهذا، فإنه صار من قدر الإنسان أن يبحث عن توءم روحه ونصفه الآخر.

فى سريرى، ليلة أن راودنى هذا الحلم، اكتشفت الجزء المفقود من روحى.

سام: إننا نصحو وننام ونصحو من جديد. إن الأمور التى نكتشفها لا تظل واضحة أو واعية كما كانت عندما عرفناها أول مرة. لكنى أومن - سواء أكان ذلك عن وعى أم لا، وسواء أكنت أشعر به أم لا - بأن المعية

موجودة. ومع هذا الاعتقاد الجديد، أشعر بأنى أصبحت أخف - أستطيع الطفو دون تحريك قدمىَّ.

مع حبى

جدك

الرحلة داخل النفس

عزيزى سام:

تقول الديانات السماوية إن الله أخبر إبراهيم عليه السلام أن يترك بيت أبيه - أن يترك الأرض التى كان يعرفها وأن "يذهب". وعندما ذهب، كان مؤمنًا بأن رعاية الله تحوطه.

فيما يتعلق بنقطة "الذهاب"، أعتقد أن إبراهيم عليه السلام كان ذاهبًا ليبحث عن الجزء المفقود من روحه. وقد قال لى أحد أصدقائى إن الأمر الذى جاء إلى إبراهيم عليه السلام كان يعنى "أن يذهب للداخل". إذن فرحلته لم تكن خارجية فقط، بل كانت داخل نفسه أيضًا.

ذات يوم يا سام، ستمضى فى رحلتك. وعندما يحدث ذلك، ستواجه خوفًا وأملاً أكبر. ويمكن أن تكون الرحلة داخلك أشجع الرحلات التى تقوم بها على الإطلاق.

كان المفترض أن تبدأ رحلتى عندما كان عمرى ١٨ عامًا، وهو العمر الذى تركت فيه المنزل للمرة الأولى لأذهب إلى الجامعة. فطوال التعليم الثانوى كنت أعانى مشكلة فى التعلم، والآن وقد أصبحت وحيدًا، وظهرت هذه المشكلة كعائق، وعلاوة على ذلك كنت خائفًا ومحبطًا. ومما زاد الأمر

سوءًا أن شريكى فى الغرفة كان يعاملنى بازدراء، وكنت خائفًا منه، مما زاد من شعورى بالوحدة.

مع كل هذه الأثقال على كاهلى، رسبت فى معظم المواد الدراسية، ولم يُسمح لى بالتسجيل فى الفصل الدراسى الثانى. كان ذلك فى منتصف حرب فيتنام، وهى حرب كنت أخافها، فضلاً عن كونى لم أومن بها - وكنت أعرف أنى إن لم أكمل دراستى الجامعية، فربما يقع علىَّ الدور للذهاب إلى هناك. أى أنه إذا لم أحصل على درجات تتيح لى البقاء فى الجامعة، فربما ينتهى بى الأمر فى فيتنام أقاتل فى هذه الحرب.

فعلت ما كنت أفعله دائمًا كلما شعرت بالخوف والوحدة: اتصلت بأمى.

لأول مرة تقول لى أمى: "لا أستطيع أن أساعدك من مكانى. عليك أن تدير الأمر بنفسك".

هذه هى اللحظة التى أرى أنها مقدمة لرحلتى.

أصررت على لقاء رئيس الجامعة، وبكثير من الإصرار استطعت أخيرًا أن ألتقى به. أخبرته بقصتى وطلبت منه فرصة أخرى، فوافق على بقائى لفصل دارسى آخر واحد. شىء ما فى هذه اللحظة غيرنى أيضًا.

مع ذلك، فكما اتضح بعد ذلك، كانت الدراسة الجامعية تفوق قدراتى، وقد انتهى بى الأمر بالذهاب فى العام التالى إلى الجامعة المسائية الوحيدة ذات الدوام الكامل فى المنطقة، والتى تصادف أنها جامعة تتبنى رؤى فكرية وإنسانية لا تناسبنى مطلقاً. وقد اتضح أن هذه السنوات كانت الأهم فى حياتى؛ حيث عشت وحيدًا. لم يكن لى أصدقاء، لكنى نميت بعض المهارات الأكاديمية، وفاجأنى ما لدى من مرونة، كما اكتشفت قدرتى على تحمل الوحدة. ومن هنا، بدأت رحلتى الحقيقية هناك - فى وحدتى.

بالطبع، لم أبدأ من هناك باختيارى. وعندما يحين الوقت لك لتختار رحلتك، أتمنى أن تكون فى موقف مختلف. أتمنى أن تستطيع أن تبدأ رحلتك عندما تكون مستعدًّا، وخلال هذه الرحلة، أتمنى أن تمتلك ما يحميك عند السقوط. لكنى أتمنى أيضًا أن ترى أن الوحدة تجعلنا نتعلم المزيد عن أنفسنا.

لقد وضعت فى مكان بارز فى مكتبى أبياتًا من قصيدة كاتبها غير معروف؛ اسمها "اقتربوا من الحافة":

اقتربوا من الحافة!

لا، لا نستطيع... نحن خائفون

اقتربوا من الحافة!

لا، لا نستطيع... نخاف السقوط

اقتربوا من الحافة!

واقتربوا ودفعهم من فوقها

فطاروا!

عندما أقرأ هذه الأبيات الآن، أذكر لحظة أخرى فى حياتى، وهى عندما وجدت نفسى فى مكان لا أعرف عنه شيئًا. بعد الحادث مباشرةً، اختلفت نظرات الجميع لى - حتى والدىَّ. وحتى تلك اللحظة، لطالما شعرت دائمًا بأنهما كانا أمامى على طريق الحياة، وأنهما تقريبًا فى أى مكان أذهب إليه، كنت أجدهما دائمًا معي. لكنى الآن كنت أبدأ تجربة لم يمرا بها من قبل - تجربة بالكاد يستطيعان تخيلها. وفى اللحظة التى نظرا إلىّ فيها أدركت أنى كنت على الطريق وحدى. أينما أذهب من هذه

اللحظة فصاعدًا، فسيكون مكانًا لم يصله أحد من قبلى، وقد كان الأمر مفجعًا ومرعبًا ومريحًا فى آنٍ واحد.

• • •

سام: إذا كنا نريد أن نكون على النحو الذى يجب أن نكون عليه، فيجب أن نقوم بهذه الرحلة. فمثل إبراهيم عليه السلام، عندما نصعد إلى متن السفينة يجب أن يكون لدينا إيمان بأننا سنكون بخير عندما نصل إلى الجانب الآخر.

عندما تصل نهاية مرحلة البلوغ، ستترك منزل والديك - إن لم يكن حرفيًّا، فلا شك مجازيًا. سيكون عليك أن تمضى - وأن تنطلق فى داخلك - لتصنع حياتك.

خذ معك الحكمة التى نلتها من والديك، وأجدادك ومعلميك. لكن تذكر أن حكمتهم ليست بالضرورة حقيقتك. ومثل إبراهيم عليه السلام، عليك أن تمضى بإيمان، ويجب أن تكون دائمًا منصتًا للصوت الهادئ الصادر من قلبك.

مع حبى

جدك

الجزء ٥

ماينتظرك

التخلى عن المُسكِتة

عزيزى سام:

تهانئى بعيد ميلادك الرابع!

يسعدنى أن أهنئك على عام مهم فى مرحلة نموك وتطورك. لقد تحسنت بعض سلوكياتك المتكررة، فقد أصبح نطقك أفضل، كما أرى أنك بدأت تطور بوصلة أخلاقية داخلية، وتلاحظ الخطأ والصواب فى تصرفات الناس. وقد أخبرتنى أمك بأنك استطعت هذا العام فى لعبك قبل المدرسة أن تغنى مع بقية الأطفال! لكن الأخبار ليست كلها طيبة؛ فما زلنا قلقين بشأن سلوكياتك الجامدة وكيف يصيبك الإحباط عند مواجهة التغيير.

سام: التغيير صعب علينا جميعًا، ولكن كلما كبرنا واجهنا تغييرًا أكثر. والخسارة جزء من أى تغيير، ومتى فقدنا شيئًا فإننا نتألم ونرجو أن يعود. كل ما فقدته فى حياتى - كبيرًا أو صغيرًا - أردت دائمًا فى البداية أن يعود.

إذن، لأننا نعلم أن كل تغيير فيه خسارة، وأن كل خسارة هى تغيير، فإن أمك وأباك قلقان على رد فعلك عندما يأتى الوقت لتتخلى عن "مُسكِتتك" المحبوبة - التى نطلق عليها "بينكى".

لشهور عديدة قبل عيد ميلادك، أخبرك والداك بأن الأطفال فى الرابعة من عمرهم لا يستخدمون المسكتة. وفى الأسابيع الأخيرة، كنت

أراك تشعر بالتوتر والخوف من تركها. وفى اليوم الحاسم، أخذتك أمك لشراء الدمى واستبدلت الدمية بالمسكتة. وعندما عدت للمنزل، بكيت ورحت تصرخ: "لا أريد أن أكون فى الرابعة! أريد أن أكون فى الثالثة!".

قبل سنوات عديدة مضت، وضع المحلل النفسى "دى. دابليو. وينيكوت" مصطلح "الشىء الانتقالى" ليصف كيف تنتقل من الاعتماد على والديك إلى الاستقلال عنهما. فالأشياء مثل البطاطين والمسكتة تمثل لمسة الوالدين وتساعد على السيطرة على القلق وعدم الشعور بالأمان أثناء الانتقال.

هل تذكر كيف بكيت فى تلك الليلة الأولى؟

الآن، وبعد أن تركت المسكتة، لم يعد معك ما يحميك من القلق، وهذا ما يجعل الانتقال صعبًا. هذه الأشياء الانتقالية تمنحنا شعورًا بالأمان. وعندما يتركنا الآخرون، فإنهم يتركوننا لذلك الشعور الذى طالما كان بداخلنا دون أن نلحظ.

سام، نحن نفقد فى النهاية تقريبًا كل شىء نتعلق به.. نفقد ممتلكاتنا وأحباءنا وحتى شبابنا وصحتنا. نعم كل خسارة هى بلوى، لكنها أيضًا فرصة. هناك قول مأثور يقول: "عندما ينفطر القلب لما فقده، تبتهج الروح لما اكتسبته".

على الرغم من أن أى شخص يحبك سيحب أن ينقذك من ألمك ويعطيك المسكتة مرة أخرى، إلا أن هذه ليست فكرة جيدة؛ فكل مرحلة من نموك تنطوى على خسارة. وبدون الخسارة، لا يمكنك أن تحصل على المكسب.

لهذا، عندما تشعر بألم الخسارة، أرجوك، لا تتشبث بشىء يُذهِب الألم. فقط عليك أن تؤمن بأن هذا الألم، مثل أى شىء آخر، انتقالى. ومن خلاله ستتعرف على قدرتك على التعامل مع الأوقات العصيبة. وستعرف

كيف تتعامل مع الضغوط، وستشعر بالفخر. على الجانب الآخر من الألم، ستتعلم شيئًا عن نفسك.

أخبرتنى واحدة من معارفى مؤخرًا بأنها كانت تواجه صعوبات كثيرة فى حياتها جعلتها تشعر بأنها تعيش كابوسًا، ولم تعد تعرف كيف تتصرف. أخبرتها بأن تبحث عن محطة الحافلات وأن تنتظر واحدة هناك. نظرت إلىَّ كما لو كنت مجنونًا، فشرحت لها وجهة نظرى قائلاً إن كل المشاعر مؤقتة، ويمكننا أن ننتظر أن تمر كما لو كنا ننتظر الحافلة. يمكننا أن ننتظر مع الضيق أو الغضب أو الشعور بأننا ضحية، لكن هذا لن يعجل بقدوم الحافلة. يمكننا أن ننتظر مع الصبر والاسترخاء، لكن ذلك أيضًا لن يعجل بقدوم الحافلة. مثل كل الحافلات، فإنها تأتى عندما تأتى. لذا، فإن علينا فقط أن نؤمن بأنها آتية.

كل شىء مؤقت - المشاعر الطيبة والمشاعر السيئة والمسكتة والحزن. لكن قد لا تكون فى حاجة لأن أخبرك بذلك. فعندما زرتك آخر مرة الأسبوع الماضى، قبل أسبوع فقط من عيد ميلادك، لم تتعرض لموضوع المسكتة التى أخذت منك قط. وقد بدا عليك الفخر أنك أصبحت فى الرابعة بدلاً من الثالثة.

مع حبى

جدك

أمور ينبغى أن تتذكرها عن المتنمرين

عزيزى سام:

نظرًا لإصابتك بالتوحد وضآلة جسمك، فأنت معرض فى أى لحظة لمضايقات الراغبين فى الاستئساد على الآخرين. وأعتقد أنك ستجدهم فى المدرسة، وستجدهم بعدها. لذا فعندما تتعلم من الآن كيف تتعامل معهم، سيساعدك ذلك فى تلك الأوقات.

هناك أشياء أود أن أطلعك عليها لتتعرف على المتنمرين، لكن الأهم منها هو *أن التعامل* مع أولئك المستأسدين فى هذه المرحلة هو أمر عليك ووالديك أن تفعلوه معًا. لهذا، فإن هذه الرسالة موجهة إلى أبيك وأمك مثلما هى موجهة إليك.

أنت أولاً.

ربما يفيدك أن تعلم بعض الأمور عن الأطفال المتنمرين. إن الراضين عن أنفسهم وحياتهم لا يحاولون السيطرة على الآخرين مثلما يفعل المتنمرون. يقول علماء النفس إن الأشخاص الذين *عانوا* فى حياتهم هم فى الأرجح من يحاولون إيذاء الآخرين، وإننى على يقين من أن المتنمرين كذلك. عندما يحاولون استضعاف من حولهم، فإنهم يحاولون بالفعل أن يشعروا بالأمان. ولا يجدى ذلك بالطبع، لكنهم يستمرون فى الضغط على من حولهم – أكثر وأكثر.

عندما يواجهك أحدهم، أراهن أن أول رد فعل لك سيكون الخوف، ثم بعد ذلك إما أن تشعر بالخجل من نفسك أو بالغضب. لكن عندما تتعامل مع متنمر، نادرًا ما يكون قتاله مجديًا، وغالبًا ما يجعل الوضع أسوأ.

ذات مرة، قال أحد الفلاسفة إن الثعبان السام لا يكون سامًّا إلا عندما تتجه نحوه، والمتنمر مثل هذا الثعبان السام. وبالتالى، عندما تبتعد عن المتنمر، لا تكون جبانًا، بل تكون ذكيًّا.

بعد ذلك، عليك أن تخبر شخصًا ما عن مضايقة المتنمر لك. قد يساعدك المعلم أو الناظر، لكن والديك يجب أن يكونا أول من يعلم، فهما يدركان أن التنمر لا يمكن أن يمر مرور الكرام، وسيحاولان التأكد من أن البالغين الآخرين يعلمون ذلك.

هذا هو الجزء الخاص بوالديك من الرسالة: إذا ضايقك أحد المتنمرين، فماذا عليهما أن يفعلا؟

حسنًا، علمتنى خالتك "آلى" ماذا علىَّ ألا أفعل.

عندما كانت "ديبى" و"آلى" فى المدرسة، أذاقهما أحد هؤلاء الأشخاص فى الحافلة الويل، إذ سخر منهما بشكل لاذع وسبهما وأرهبهما. وعندما أخبرتنى "آلى" بالأمر، اتصلت فورًا بشركة الحافلة وناظر المدرسة وأصررت على أن يتصرفا حيال الأمر.

فى اليوم التالى، عادت "آلى" إلى البيت غاضبة منى؛ فبسبب تدخلى، تحدث الناظر إلى ابنتى. كان يقصد خيرًا، لكن هذا لم يكن هو المهم فى الأمر. فبسبب ما قاله الناظر، علمت "آلى" على الفور أننى أخبرته بكل شىء، ثم حدد الناظر "آلى" و"ديبى" وحدهما، وهو ما أحرجهما. لم

يكن ذلك ما أرادتاه عندما كلمتانى، وقد كان يجب أن أنصت إليهما. بعد ذلك، كان من المفترض أن نجلس جميعاً ونفكر فيما يمكن أن نفعل.

كآباء، نغضب عندما يضايق المتنمرون بأطفالنا، لكن علينا أن نفهم أن الأمر لا يتعلق بنا أو بغضبنا، إنه يتعلق بأطفالنا وحاجاتهم. علينا أن ننحى غضبنا وقلقنا جانبا لنساعدهم بالشكل الأصلح لهم. إذا كان الطفل فى خطر، فعلينا بالطبع أن نتصرف فورًا، لكن ما دام الأمر لم يصل إلى هذا الحد، فعلينا أن ننصت.

بعد أعوام من موقف حافلة المدرسة، أخبرتنى مريضة عن تعرضها فى طفولتها للمضايقة من مجموعة من المتنمرين، وهو ما أدى فى النهاية إلى شعورها بالتعاسة الشديدة. لكن الجانب الأسوأ لم يكن ما حدث لها، بل كان ما أدى إليه من عدم ثقتها بوالديها.

عندما كانت هذه المرأة فى عمر الثانية عشرة، كانت عائدة من المنزل وحدها، وكانت تقترب من مجموعة من الصبية أكبر منها، والذين أرهبوها وضايقوها، لكنها استطاعت أن تفر منهم. وعندما عادت إلى المنزل، لم تكن أمها موجودة، ولكن أباها رأى على الفور كم كانت حزينة، فأخبرته بما حدث، كما أخبرته بأن أحدهم كان من جيرانهم.

فى ذروة غضبه، هرع أبوها من المنزل إلى منزل الصبى الذى ذكرت اسمه، واقتحم منزله، ومرورًا بغرفة والديه، صعد إلى غرفة الصبى، فبدأ بضربه، ولم يتوقف إلا عندما تدخلت الشرطة.

عندما خرج الرجل من منزله، ترك ابنته بمفردها وانتهى به الأمر فى قسم الشرطة بالطبع. وصلت القصة إلى المدرسة، وشعرت ابنته بالخزى، لكن الأسوأ أن المعركة أصبحت متعلقة به لا بها.

بعد أن أخبرتنى المرأة بذلك، أدركت المرأة أن مشكلتها ساءت بدلا من أن تتحسن، بسبب ما فعله أبوها، وبعد هذا الموقف لم تعد تتحدث مع أى من أبويها عندما تواجهها مشكلة.

سام، أنا متأكد من أن أمك وأباك لن يفعلا شيئًا من ذلك أبدًا، لكن الدافع موجود: عليهما أن يتعاملا مع غضبهما بما يمكنهما من رؤية الأصح لك.

ما نصيحتى، إذن؟

دعنى أخبرك بما فعلته أمى عندما استقوى علىَّ معلم وأنا طالب فى العام الأول من المرحلة الثانوية. منحنى المعلم تقدير "مقبول" بينما كنت أعتقد أنى أستحق تقدير "جيد" وقد قلت ذلك. فالتقيت به، وأخبرته بالأمر، وظننت أنى كنت مقنعًا، لأنه غيرَّ التقدير إلى "جيد".

بعد ٦ أسابيع، تم استدعائى إلى مكتب الناظر ووجهت إلى تهمة تزوير التقدير فى التقرير. أخبرت الناظر بما حدث، فقام باستدعاء المعلم، والذى أنكر أنه غير التقدير. وعندما عدت إلى المنزل - لأنى كنت معرضًا للفصل - أخبرت أمى بالقصة كلها.

عندما طلبت منها مساعدتى وافقت. وفى اليوم التالى، أتت إلى المدرسة مستعدة للمواجهة، فتراجع المعلم واعتذر الناظر، وعاد التقدير إلى "جيد".

كنت سعيدًا أن أمى قامت بذلك. لقد ناضلت من أجلى، لكنها أنصتت أولاً. لقد طلبت منها المساعدة وساعدتنى. لم تكن المعركة متعلقة بها، وإنما كانت متعلقة بى - كانت متعلقة بالاهتمام بابنها.

لهذا يا سام، إذا تعرضت للمضايقة من أحد، أرجوك، تأكد أن يقرأ والداك هذه الرسالة قبل أن يتعاملا مع الأمر. أريد أن يكونا قادرين على التصرف من أجلك لا من أجلهما، وأريد أن تثق فى أنه عندما تحتاج لأن تتحدث، فإنهما سوف ينصتان.

مع حبى

جدك

اهتم بوالديك

عزيزى سام:

عندما أرى والديك يعتنيان بك وأرى كم يقلقان أحيانًا، أتمنى لو كان باستطاعتى أن أهون عليهما، لكنى عندئذٍ أفكر - حسنًا، إنك لديهما! وبينما يعتنيان بك، فأنت أيضًا تعتنى بهما.

تذكرت ذلك منذ بضعة أيام. كنتَ فى حمام السباحة مع أمك تلعبان لعبة تلعبها دائمًا مع أبيك، حيث كنت تغوص وتظل تحت الماء لفترة. فى العادة، كان أبوك من يجذبك من الماء، لكنى عندما كنت أشاهدك تلعب مع أمك، لاحظت أنها كانت تجذبك أسرع مما كنت تريد (بالطبع أنا أعرف لماذا، فهى تقلق أكثر).

لكنك كنت تغضب.

وذات مرة، بعد أن جذبَتك بسرعة، توقفت عن اللعب، وأمسكت وجهها بيديك، وقلت: "أنا بخير يا أمى. لا يجب أن تقلقى. لن يصيبنى سوء".

سام: لقد أحببت طريقة اعتنائك بوالديك، وهذا جزء رائع وطبيعى من حياة الأسرة، أما الاهتمام بمشاكلهما فليس من مهامك. كنت أقول ذلك دائمًا عندما لا يؤدى الوالدان واجبهما - عندما لا يعالجان مشاكلهما،

ويشبعان رغباتهما، ويعيشان حياتهما - إنهما حقًّا يرهنان روحيهما. وعندما يرهنان روحيهما، ينتهى الأمر بأن يدفع أبناؤهما الثمن.

✶ لا يدرك كثير من الآباء كم *يقلق* أبناؤهم بشأنهم. خلال السنوات الكثيرة الماضية، تحدثت مع مئات من أطفال المدارس عن الضغوط، وكان أغلبهم يظن أن آباءهم يعانونها كثيرًا. ويعتقد بعض الآباء أن بإمكانهم كتمان ضغوطهم عن أبنائهم، لكن ذلك نادرًا ما يحدث، وقد يصبح تأثير ذلك على الأبناء شديدًا. فعندما يقلق الآباء بشأن المال، يرجح أن يهتم الأبناء به أيضًا، ليس لأنهم ينشأون متعطشين للمال، وإنما لأنه قد يكون وسيلة إحساس الأسرة بالأمان. وعندما يركز الآباء بشكل زائد على الإنجاز والنجاح، يرجح أن يضغط أبناؤهم على أنفسهم بشدة ليتفوقوا - حتى فى الأنشطة التى تهدف فى العادة إلى المرح، مثل الأنشطة الرياضية بين أبناء المنطقة السكنية - وتأتى رغبتهم فى تخفيف القلق عن آبائهم كواحد من بين الأسباب وراء ضغطهم على أنفسهم.

إننى أقابل أطفالاً كثيرين يشعرون كما لو أن عليهم أن يتأكدوا أنهم لا يضيفون إلى الضغوط التى يعانيها آباؤهم. كما أن الكثير منهم يضغطون على أعصابهم بقدر ما يفعل آباؤهم. وعندما تواجه الأطفال مشكلة أو يضايقهم شىء، يبقون مشاعرهم طى الكتمان، وهو ما يمثل طريقة أخرى لحماية آبائهم.✶

إذن، ماذا يمكنك أن تفعل من أجل والديك؟ وماذا يمكنهم أن يفعلوا من أجلك؟

سام، أعرف أن أمك لن تتوقف عن القلق. إنها تقلق لأنها تحبك، وتقلق لأنك أضعف من أغلب الأطفال الآخرين، وتقلق لأن القلق كامن فى

جيناتها الوراثية! ليس بإمكان والديك ألا يقلقا عليك - فذلك من طرق اهتمامنا بأطفالنا. لكن أفضل طريقة لتعتنى بهما ألا تتحمل أعباءهما، وألا تدعهما ينسيان قيمة اللعب، وأهمية مجرد التنزه معًا.

أتعلم، إذا استطاع الأطفال التنزه مع والديهما، أظن أنهم سيحصلون على المزيد من مشاعر الأبوة التى يحتاجون إليها حقًّا.

قبل سنوات عديدة، قابلت شابًا جاء للحصول على استشارة. كان عمره حوالى ٢٣ عامًا، وكان يعانى مشاكل فى حياته. لقد حاول الدراسة فى الجامعة وفشل، والتحق بوظائف مختلفة وتركها، ولم يستطع أن يجد السعادة أو النجاح. وخلال الجلسة، سألته عن علاقته بوالديه. حكى لى أن والديه انفصلا عندما كان عمره حوالى ١١ عامًا، وقسم وقته بينهما، ولكن أباه كان، ولا يزال، صديقه المقرب.

وراح يستعيد الذكريات الدافئة للسنوات المبكرة فى طفولته، لكنه أخبرنى كيف أصبح القلق دائمًا فى حياة أبيه. فى البداية، كان أبوه قلقًا دائمًا بشأن زواجه. وعندما انتهى الزواج، قلق أكثر فأكثر بشأن حياته المهنية. والآن، يبدو أن كل ما يقلقه هو ابنه ومستقبله. أخبرنى الشاب بأنه ما زال يحب أباه ولا يزال قريبًا منه، لكن من الواضح أن القلق كان يغلف حياتهما.

فى المرة التالية، التقيت بالشاب *وأبيه*. وعندما سأل أبوه عما قد يفعله، كنت مستعدًّا.

قلت له: "إن ابنك يرى مستقبله من خلال عينيك، وهذا ليس بالأمر الجيد؛ فكل ما يراه هو القلق والضغوط. إنه لا يرى أى سعادة فى أن يكون بالغًا، وقد يكون ذلك جزءًا من الأسباب الكامنة وراء عدم قدرته حتى الآن على ممارسة دوره كبالغ على نحو جيد".

فكر الأب للحظة، ثم سأل عما إن كان يجب أن يخضع هو الآخر للعلاج. أخبرته بأنى أظن أن العلاج ربما يكون مفيدًا، لكن الأمر الأهم أن يغير حياته - سيكون ذلك صنيعًا يبذله من باب حبه لولده.

كما ترى يا سام، فإن الآباء لا يتوقفون أبدًا عن الأبوة، ونحن نرى دائمًا مستقبلنا من خلال أعينهم. يمكننا أن نعتنى بهم بأن نكون صرحاء وأمناء ونذكرهم بأهمية المتعة. وأحيانًا تكون أفضل طريقة ليمتنوا بنا هى أن يعتنوا بأنفسهم.

إن حلاوة وجودك فى أسرة تكمن فى الوجود نفسه. وعندما أتأمل أسهل لحظات فى طفولتى، أجد أنها كانت عندما نجلس جميعًا فى غرفة المعيشة ونشاهد عرض "بات ماسترسون"، كان الجميع ينصتون أثناء العرض، وعندما كانت تقطعه الفواصل الإعلانية، كنا نتحدث عن المقرمشات أو العرض أو عن أنفسنا. كانت هذه للحظات هى الوقت العائلى المفضل لدي.

عندما كانت أمك وخالتك "آلى" تكبران، كان لدينا علبة بها قطع كروية من اللبان فى المطبخ. لقد رأيتَ هذا المطبخ من قبل - وتعرف كم هو كبير - وهو مكان ممتع لقضاء الوقت! إن الكراسى التى تراها فيه اليوم، هى ذاتها التى كانت موجودة وقتئذٍ: كراسى مريحة ذات ذراعين وعجلات.

عندما ينتهى العشاء، كانت "ديبى" و"آلى" تنتظران فى ترقب لحظة الكلمات السحرية. فكنت أنظر إلى العلبة، ثم أصيح: "وقت اللبان!"، ثم ننطلق. كنت أسبق إلى السلطانية وأضعها فى حجرى، فيما كانت "آلى" تنطلق عبر الغرفة على الكرسى الدوار وتحتل ظهر مقعدى المتحرك. بينما تأخذ "ديبى" فى جذب ظهر كرسى "آلى"، وكنت أنطلق وهما تحاولان

اللحاق بى على الكرسى الدوار، كنا نستمتع بحياتنا. كنا نتسابق فى أرجاء المنزل بأقصى سرعة، بينما كانت أمهما تصرخ فينا: "سيصاب أحدكم! علىَّ أن أتعامل مع ٣ أطفال!".

لكن لم يصب أحد أبدًا أثناء وقت "كرات اللبان".

كيف تعتنى بوالديك؟ كيف يمكن أن يعتنيا بك؟ أظنك تعرف الإجابة بالفعل.

مع حبى

جدك

خرائط الطريق

عزيزى سام:

ذات ليلة، عاد رجل إلى منزله متأخرًا، فوجد أن الباب موصد. رآه جاره يبحث عن مفتاحه تحت ضوء الشارع فانضم إليه. بعد قليل، انضم إليهما كثير من الجيران - كان الجميع يحاول أن يساعد الجار على العثور على المفاتيح.

بعد فترة، سأل أحد الجيران عن آخر مكان رآها فيه.

فأجاب الرجل: "قرب الباب".

دهش الجار وقال "لماذا إذن تبحث طوال الوقت هنا تحت نور الشارع؟".

فأجاب الرجل "لأن الإضاءة هنا أفضل".

أتذكر هذه القصة، يا سام، عندما أفكر فى خرائط الطريق التى نستخدمها لترشدنا فى حياتنا فى الأغلب، عندما نبحث عن إجابات، نذهب إلى حيث يوجد نور أفضل. لكن أحيانًا يكون علينا أن نبحث عنها فى المكان المظلم.

خريطة الطريق الشخصية هى فلسفة حياة، تتضمن فلسفة عن الناس. وبوجه عام، تتوارث الأجيال هذه الفلسفة، ثم يتم تعديلها عبر السنوات

بمعتقداتنا التى نتشربها من الأسرة، أو المجتمع، أو الدين والآراء النابعة من خبراتنا. قد تقول إحدى هذه الخرائط: "العالم خطير، ولذلك إما أن تكون الصياد أو الفريسة"، بينما قد تقدم خريطة أخرى رأيًا مختلفًا بقولها: "الناس أخيار أساسًا ويستحقون الثقة، وكلما زاد الناس فى حياتك، أصبحت أفضل". وقد تقول خرائط طرق أخرى إن هناك أنماطًا من الناس لا يمكن الثقة بهم، لهذا، فإن دائرة أصدقائك يجب ألا تتضمن إلا الأشخاص الذين يشبهونك.

فقط تأمل كيف ترشد هذه الخرائط الناس إلى طرق مختلفة عبر الحياة. قارن بين خريطة شخص ترى أن "الحياة سلسلة صعبة من المشاكل التى تحتاج إلى الحل بقليل من المتعة" وبين أخرى ترى أن "الحياة كنز يستحق الشكر". مع هذا الاختلاف فى وجهات النظر، حتى لو كان هذان الشخصان يعيشان حياة مختلفة، فسوف تختلف مشاعرهما نحو ما يمران به فى حياتهما.

تتضمن خريطة الطريق أيضًا فلسفة عن أنفسنا: هل أنا شخص جيد فى الأساس، أم أنى لست جيدًا بما يكفى؟ هل الخير شىء فطرى داخلى، أم أنه علىَّ أن أبذل جهدًا حتى أحققه؟ هل أنا حساس وضعيف؟ إذا مررت بمشكلات متعاقبة، هل تقصمنى أم أنى أتمتع بالمرونة؟ هل أنا فى حاجة دائمة للآخرين أم محبوب أم ماكر؟

تشكل إجاباتنا عن هذه الأسئلة نوع الخريطة التى نحملها فى مكنوناتنا النفسية. إنها تشكل دليلنا لفهم كيفية سير العالم، والكيفية التى يكون عليها الناس، ومن نكون، وما الذى سنحصل عليه فى حياتنا، وما الذى سنحرم منه.

سام، ماذا ستكون خريطة طريقك؟

دعنى أحدثك عن خريطتى.

عندما كنت صغيرًا، رأت أمى العالم مكانًا خطرًا. إذا كنت سأعيش فى هذا المكان، يجب أن أكون واعيًا بهذه المخاطر وأن أكون يقظًا. كان أبى مقتنعًا بهذا الرأى، وإن كان بدرجة أقل.

كان أبواى ينحدران من مهاجرين روس ذاقوا الويل خلال حكم القيصر، فليس من الغريب إذن أن يروا العالم مكانًا يجب أن يظلوا فيه يقظين. عندما انتقل أجدادى إلى أمريكا فى بداية القرن تقريبًا، عانوا العنصرية، وتأكد خوفهم وعدم الثقة فى العالم، ووصلت هذه المشاعر إلى أبوىَّ. لهذا، عندما كبر والداى لم يواجها فقط العنصرية، لكنهما مرَّا أيضًا بفترة طاحنة من الكساد الاقتصادى! لهذا كانت حياتهما أيضًا صعبة - وهو ما رسخ فلسفة أن الحياة صعبة وأنك يجب فقط أن تثق بمن هو مثلك. هذه هى خريطة الطريق التى ورثتها عنهما.

لكن هذه الرؤية لم تبد صادقة بالنسبة لى. إن ما رأيته لم يبد أبدًا مشابهًا لما رأياه؛ فقد أحببت الناس من كل الأنواع. وحيث إن والدىَّ كانا يقدمان لى الرعاية والاهتمام بشكل فعال، فقد أحسست بأن العالم آمن.

نتيجة لذلك، كنت أشعر بشعور مختلف عن أسرتى. ومع ذلك، لم أكن واثقًا من تقديرى للأمر، لأن أسرتى كانت تخبرنى دائمًا بأن آرائى خاطئة. وعندما كنت أتحدث مع أمى عن الناس وأعلق على مدى لطفهم، كانت أمى غالبًا "توضح" رؤيتى للموقف بقولها: "انتظر حتى تتعرف عليهم".

فى بعض اللقاءات فى الماضى مع جدتى، شعرت بأنى لم أكن فقط مخطئًا فى آرائى، بل سيئًا بشكل محض. عندما كنت فتى صغيرًا فى سن الخامسة أو السادسة، كنت لعوبًا، بل وحتى كنت صعب المراس. كانت جدتى الروسية. التى تعرضت لتعذيب وحشى على أيدى جنود القيصر،

تضربنى على قدمى بعكازها وتطلق علىَّ "الوغد الصغير"! لم أفهم أبدًا ماذا تقصد، لكنى ظننت أنه شىء سيئ، لأنها إذا كانت هى ناضجة وتظن أنى سيئ، فربما أنا كذلك فعلاً.

لهذا فقد قضيت أعوامى الأولى فى الحياة وأنا لا أعرف على وجه اليقين ما إذا كنت منفتحًا ومكترثًا أم أنى فقط ساذج وغبى. ومما جعل المعضلة أكبر أنه بدا أن هناك احتمالا قويًا أنى كنت بالفعل فتىً سيئًا. كانت هذه خريطة الطريق الخاصة بى - ولأنها لم تكن واضحة فيما يتعلق بمن أكون، كنت أشعر بأن الأرض تحت قدمى ليست صلبة، وكنت أظن أنى ربما أكون فى اتجاه خاطئ تمامًا. بعكس الرجل فى القصة سالفة الذكر: لم يكن حتى لدىَّ نور أبحث به.

الآن، قد تظن أن خريطة الطريق الخاصة بى قد أصبحت واضحة عندما وصلت إلى مرحلة البلوغ، لكنها فى الحقيقة لم تتغير كثيرًا إلى أن وقع الحادث. بعد ذلك، لسبب ما لم أستطع أن أفهمه، ظل الناس يأتون إلى - أصدقاء وأقرباء ومرضى وحتى غرباء - يريدون الجلوس معى والحديث معى عن حياتهم، وسماعى وأنا أتكلم عن حياتى.

بعضهم قال إنه حتى على الرغم من أن عمرى لم يكن يتجاوز ٣٣ عامًا، كانوا يشعرون كما لو أنهم جالسون مع شخص عجوز، وكنت أنا أيضًا أشعر بذلك. لم تكن رقبتى فقط محطمة، بل أيضًا كانت خريطة الطريق غير واضحة؛ فقد كنت أبحث فى الظلام عن حقيقة من أكون ومعنى أن أكون إنسانًا.

أثناء دراستى فى الجامعة وما بعدها، كنت قد بدأت أرى أن آراء أمى لم تكن ملائمة بالنسبة لى. لكن لاحقًا، بعد الحادث، اتضح لى أن آراء أمى كانت مبنية على القلق وعدم الشعور بالأمان، وربما حتى الاكتئاب بدرجة قليلة. وعلى مدار العقدين التاليين، كانت خريطة الطريق تتطور من تلقاء ذاتها.

اليوم بإمكانى أن أقول إنها واضحة لحد ما، وهى تقريبًا كما يلى: سواء أكانت رؤيتى للعالم صحيحة أم خاطئة فهذا لا يهم. فمثل كل البشر، ما أبحث عنه هو نوع من الأمن الداخلى - شعور بحياة أعيشها بشكل مريح. أنا أبحث عن التعاطف والتواصل والحب، وفى هذه اللحظة من حياتى فإن هذا ما لدىَّ.

سام، إن الطريق الوحيد لتجد خريطة طريق جديدة هو أن تكون مستعدًّا للبحث فى الظلام. فى حالتى أنا، لم أقم بالبحث متطوعًا؛ فقد بحثت بسبب ما أصابنى، لكن بصرف النظر عن الباعث على هذا البحث، فإنى أومن بأنك بحاجة إلى العثور على خريطة تجد نفسك فيها. لا يجب أن تكون بالضرورة الخريطة التى كبرت معها، أو التى ورثتها، لكنها خريطة أخرى مختلفة تمامًا.

من هذا المنطلق يا سام، كيف ستصل خريطة الطريق المناسبة لك إلى يدك؟

حاليًّا، أراك متشبثًا بخريطتك الطبيعية، ومعظم الأطفال كذلك - والأمر طبيعى أكثر فى حالة الأطفال المصابين بالتوحد. إنك تريد أن يكون كل شىء على المنوال الذى تريده، وبالنسبة لك قد تكون أولى خطواتك فى الظلام يوم أن تعود من المدرسة ولا ترتدى ثيابك المنزلية، أو قد تكون أول مرة تترك ألوانك بدون ترتيب. لكن بصرف النظر عن نوعية الخطوة الأولى التى ستتخذها، فإنى آمل أن تصبح بمرور السنوات أكثر شعورًا بالأمن فى داخلك، ولا تتشبث بخريطة الطريق بهذه القوة؛ لأن التشبث بأى شىء يصبح بعد فترة مرهقًا.

عندما تتركها، ما الذى سيحل محلها؟ عندما أتخيل خريطة الطريق الخاصة بك تصل إلى يديك، أتذكر قصة سمعتها عن معلم وشاب. ذهب الشاب لدراسة الفلسفة فوجدها صعبة للغاية. رأى المعلم معاناة الشاب،

فأمسك بتفاحة حمراء ناضجة ورفعها عاليًا وقال: "هذه التفاحة هى كل ما فى الفلسفة. يمكنك أن تحصل عليها إن أردت". وثب الشاب على الفور ليحصل على التفاحة، لكنه لم يصل إليها، فوثب ثانية - وفشل ثانية - ووثب لمسافة أعلى.

بعد كثير من القفز، هدأ أخيرًا وقد أصابه الإرهاق. عندما فعل ذلك، أصبحت يداه مفتوحتين تلقائيًّا، وكفاه يواجهان السماء - عندئذٍ أسقط المعلم التفاحة فى يده.

إن أمنيتى، يا سام، أن تكون قادرًا فى أحد الأيام على مواجهة حياتك بأن تبسط كفيك للسماء، وإنى على ثقة بأن خريطة الطريق التى تحتاج إليها ستأتيك لا محالة.

مع حبى

جدك

معنى السعادة

عزيزى سام:

بعد سنوات من الآن، قد تكون جالسًا بين زملائك فى الفصل وأصدقائك وأنت تستمع إلى صوت فى حفل التخرج يخبرك عن مكانك فى العالم والفرص التى تنتظرك. أتساءل عن الشخص الذى ستكونه، وأتساءل عما سيقوله هذا الصوت.

لكن يمكن أيضًا أن أخبرك عما أعتقد أنه سيحدث.

منذ فترة ليست بعيدة، طُلب منى إلقاء خطاب على شرف تخرج الطلاب فى جامعة "لينكولن"، وأراد مديرو الجامعة الذين دعونى أن أتكلم عن مسئوليات البالغين والطرق نحو النجاح.

بدأت كلمتى بقولى إن النجاح ومسئوليات البالغين يمكن أن تضر الصحة. وخلال كلامى، كنت أفكر فى محادثة أجريتها قبل أسابيع مع ١٠٠ طالب متفوق يُتوقع التحاقهم بالجامعة فى مدرسة ثانوية ذات مستوى اجتماعى رفيع. فبإجماع شبه تام، اتفق الجميع على أن اجتهادهم كان سعيًا للوصول إلى أفضل جامعة ممكنة.

سألتهم: "لماذا؟".

أجابوا: "حتى نكون سعداء".

فقلت: "لنتحدث عن ذلك. ما معنى أن تكون سعيدًا؟".

أجاب أحدهم: "إذا أصبح لدىَّ مليون دولار سأكون سعيدًا، وإذا أصبحت الأفضل فى مهنتى سأكون سعيدًا، لكنى لن أقنع بأن أكون فى المركز الثانى".

استمرت المناقشة مع التعليقات فى مسار مشابه: اتفق الجميع على أن المال والنجاح والإنجاز كلها أمور تحقق لهم السعادة. لم يتحدث أحد من هؤلاء الشباب - الذين تقع أعمارهم بين ١٧ و١٨ عامًا - عن الحب أو الأبناء أو العلاقات الاجتماعية أو الزواج أو المجتمع أو الأصدقاء. دفعنى ذلك للتساؤل: عندما تكون سيرتك الذاتية ممتازة، كيف تكون حالة روحك؟

أشك أنى أعرف سبب كفاح هؤلاء الأولاد لامتلاك حساب بنكى يفيض بالمال والسيرة الذاتية الممتازة. كبشر، نتشبث بالأشياء التى تجعلنا نشعر بالأمان. نتخلى عن ثدى الأم لنتشبث بالمسكتة، ومن اللعب الصغيرة إلى اللعب الكبيرة، ومن السيارات إلى المنازل وبيوت الإجازات. وفى بحثنا عن الشعور بالأمان، نتشبث بالعلاقات والثروة والطعام - أعلم أن هذا هو ما يحدث.

لكن هذا التشبث يبدو أسوأ مما كان دائمًا. إنه أكثر عدوانية ويأسًا، وأقل منطقية وأكثر أنانية، وصار الحال أننا ننصت إلى القادة والمعلمين الذين يخبروننا بأن الجشع شىء جيد.

ما الذى نتعطش إليه فى الحقيقة؟ الأمان والسعادة، نعم، لكن نوع الأمان الذى نبحث عنه هو شعور بالأمان لا يتأتى بالاكتساب. إذا كنا نستطيع شراء منازل كبيرة وسيارات قوية، فقد نكون قادرين على إيهام أنفسنا بالإحساس بالأمان، لكنه يظل وهما. إذا استطعنا أن نبلى بلاءً حسنًا فى الدراسة أو العمل، فقد نشعر ببعض الإنجاز، لكن سيكون هناك

دائمًا مزيد مما نحتاج لإنجازه - فالسعادة ستظل دائمًا موجودة فى مكان ما فى الحياة.

يأتى الأمن الحقيقى عندما نرتاح لحقيقتنا (ويعزز هذا الشعور أن نكون فى علاقة مبنية على الحب والتفاهم المتبادل). السعادة هى منتج جانبى للحياة التى نحياها.

كانت هذه بعض أفكارى التى نقلتها للآباء الذين جاءوا ليروا أبناءهم يتخرجون فى الجامعة. لقد أخبرتهم بأنهم أدوا ما عليهم: لقد دفعوا التزاماتهم المالية، وهاهى جائزتهم - أبناؤهم - ماثلة أمامهم.

قلت للآباء: "مهمتكم الآن أن تستمتعوا بالنتائج الإيجابية وأن تتقبلوا إخفاق الأبناء بصدر رحب، وعليكم أن تؤمنوا بقدرتهم على الصمود وألا تتطوعوا أبدًا بتقديم النصيحة دون أن يطلبوها" (وهنا تعالت صيحات التأييد من الأبناء).

ثم توجهت بحديثى إلى الأبناء قائلاً: "فى هذه اللحظة، ستسمعون صوتًا فى هذا الحفل يخبركم بما عليكم أن تفعلوه؛ لهذا سوف أخبركم: ابحثوا عن شخص تحبونه، واشعروا بأن الحب فى كل مسام جسدكم، وزيدوا حبكم لهذا الشخص غدًا. وفى اليوم التالى، عليكم أن تحبوا شخصًا جديدًا. وفى كل يوم بعد ذلك، عليكم أن تزيدوا عدد الناس الذين تحبونهم".

قلت إنه كلما امتدت قائمة الأشخاص الذين يحبونهم حبًّا تامًّا زادت سعادتهم - هذا هو النجاح الحقيقى، وهذه هى المسئولية الحقيقية للبالغين.

لا أدرى، يا سام، هل سأكون موجودًا لأشهد حفل تخرجك عندما تنتقل من مدرستك إلى عالم العمل أم لا، لكن بصرف النظر عما تقدمه سيرتك

الذاتية عن نجاحك، أتمنى أن تتذكر ما تحتاج إليه روحك. ليس الصحة والمظهر الاجتماعى والأملاك، وإنما مسئوليتك كبالغ لأن تحب كل يوم شخصًا أكثر مما أحببته قبل هذا اليوم.

مع حبى

جدك

أوراق التين

عزيزى سام:

تحكى إحدى الأساطير القديمة قصة رجل وامرأة كانا يتجولان فى الغابة، والتى كانت أفضل غابة يمكنك أن تتخيلها، ومع قضائهما مزيدًا من الوقت معًا، بدآ يتعرفان على بعضهما بشكل أعمق. فجأة، نظرا فوجدا أقدامهما عارية بلا أحذية!

حدث ذلك فى أيام لم تكن قد ظهرت بعد المجمعات التجارية، وبالتالى، فلا يستطيعان القفز داخل السيارة ويقودان إلى أقرب مجمع تجارى. بدلاً من ذلك، أسرعا نحو إحدى الأشجار وطفقا يصنعان نعلين من ورق التين ليحميا أقدامهما.

كيف أدركا أن الأمر محرج؟ كيف أدركا أن انكشاف أقدامهما قد يصيبها بسوء؟ أنا لا أعرف، لكن ما أعرفه أنهما كانا يشعران بالضيق - وهو شعور طبيعى وعادى. ومغزى القصة أن الضيق يتولد عن الانكشاف.

لكن فى رأيى، فإن هذه ليست نهاية القصة. دعنى أخبرك عن السبب.

عندما تكبر، ستبدأ فى مقارنة نفسك بالآخرين - كلنا نفعل ذلك - لكن المقارنة نادرًا ما تصب فى صالحنا. فى الواقع، كلما قارنّا أنفسنا

بالآخرين، ننتهى إلى أننا لسنا على ما يرام؛ حيث نخبر أنفسنا بأن الآخرين أذكى وأكثر كفاءة وأكثر جمالاً... إلخ. بماذا نشعر بعد ذلك؟ بالضيق والخزى - نشعر بالخزى لأننا لا نظن أننا كما يجب أن نكون.

يقول خبراء الصحة العقلية إن الخزى هو أقسى شعور مؤلم يشعر به الإنسان، وقد يكونون على صواب؛ فغالبًا ما ينتهى المطاف بالناس الذين يشعرون بالخزى بكراهية الآخرين الذين حركوا هذا الشعور فى داخلهم. يقع العنف كثيرًا ردًّا على تقليل احترام الآخرين، لكن الأمر لا يتعلق فى الواقع بالاحترام. إن السبب الحقيقى هو أن شخصًا ما نظر إليك بشكل جعلك تشعر بالخجل - شخصًا كشفك، وهذا الكشف يجعلك تشعر بالعزلة.

عندما كنت صغيرًا، كان جسمى ضئيلاً بالنسبة لسنى، واعتاد الصبية الأكبر منى جسمانيًّا إيذائى. وذات يوم فى الملعب، جذبت مجموعة منهم سروالى ليسقط عن جسدى. عندئذ لم يقتصر سبب شعورى بالخزى على أن سروالى سقط عن جسدى فحسب، بل أيضًا لأن الآخرين رأونى على هذه الحال، وشعرت بأننى وحيد.

كان ذلك منذ عقود، لكن الشعور بالخزى لا يذهب، حتى فى عمرى هذا. فأحيانًا، أشعر بالخزى بسبب الكرش أو لأنى أحتاج إلى الكثير من المساعدة. لكن صدق أو لا تصدق، لأن الانكشاف يسبب الشعور بالخزى، يمكن للانكشاف أن يعالجه أيضًا. وعندما يحدث ذلك، تكون تجربة مريحة جدًّا.

ذات مساء، كنت جالسًا فى مكتبى فى جلسة مع فتاة تبلغ ١٧ عامًا. كانت تشتكى من مظهرها وقد كرهتْ شكلها. عندما استمعت إليها تصف نفسها شعرت بالحزن، لأنها كانت جميلة مثل أغلب الفتيات. لكن شعورها بالخزى جعل من المستحيل بالنسبة لها أن ترى ذلك. لقد قيمتْ

مظهرها بالنسبة للبنات الأخريات فى الفصل أو العارضات الشابات اللواتى تراهن فى المجلات، وعندما أجرت هذه المقارنات، لم تشعر بالرضا عن نفسها.

كيف استطعت مساعدتها؟ كنت أعرف أن محاولة إقناعها بخطأ ما تتصوره عن جمالها سيكون محاولة فاشلة، بل وقد يكون قرارًا سيئًا. لو أنى علقت على جمالها بإيجابية، مثلما فعل أغلب الناس، فستظن أنى لم أفهم معاناتها ولم أهتم بأن أفهم. كنت أعلم ذلك من كثرة ما حاول الآخرون ذلك معى، فقد كان ذلك يزيد من شعورى نحو نفسى، وفوق ذلك جعلنى أشعر بأن الآخرين لا يفهموننى. لهذا فقد جلست صامتًا للحظة، مستشعرا إحساسها بالخزى وحزنى لأجلها.

حتى أختتم القصة، كان علىَّ أن أخبرها شيئًا عن جسم من نوع مختلف تمامًا - إنه جسمى. نظرًا لأن المثانة لا تعمل، فقد كنت مضطرًا لاستخدام القسطرة التى تحول البول إلى كيس مثبت حول قدمى، وأحيانا كانت تحدث مشاكل فى القسطرة.

بينما كنت أنصت إلى الفتاة، لمحت حجرى ورأيت أن القسطرة أحدثت تسربًا، فابتل سروالى بالبول. نظرت إليها وقد غمرنى شعور بالخزى، ونظرت هى إلىَّ ورأت سروالى المبتل.

لا أتخيل إحراجًا يفوق ذلك. لو أنى كنت فى حضرة أحد آخر - ولد أو رجل أو حتى امرأة ناضجة - لربما كنت أقل شعورًا بالحرج، لكن حرجى أمام هذه الفتاة المراهقة كان بالغًا، حتى إنى كنت أريد أن أختبئ وأبكى.

لدى رؤيتها لذلك، نهضت من مقعدها، وجاءت إلىَّ وأمسكت بى. كنت متأثرًا للغاية، ولم أقم بشىء إلا تركها تعبر عن اهتمامها بى بينما تركت نفسى على سجيتها.

بالطبع كان علىَّ أن أنهى الجلسة مبكرًا. لكن قبل أن أفعل، تحدثنا بشأن الخزى المتبادل وكم كان ذلك مؤلمًا - كيف أن بعضه كان لازمًا، لكن الآخر غير لازم. إذن يا سام، كنا فقط شخصين يشعران بالشعور المؤلم نفسه فى الوقت نفسه. قبل أن يحدث ذلك، كانت تشعر بالوحدة فى جسدها الذى لا تتقبله، وفى اللحظة التى رأيتُ فيها سروالى المبتل، شعرت بالعزلة أنا الآخر. نظر كلانا فى عينى الآخر ورأى كلانا الآخر فى أضعف حالاته. وفى هذه المرة، ذهب الخزى من كلينا، لأنا كلينا أدرك أن الآخر يفهمه.

سام: فى أغلب الأوقات، نسعى جاهدين لنظهر أمام الآخرين الجوانب الجيدة فينا، فنحرص بشدة على اختيار أفضل الملابس والزينة وتقديم أنفسنا، ونستر ما نعتبره مخزيًا، ونظهر للناس جزءًا فقط مما نكونه.

فى هذه الجلسة، انكشفت الجوانب المظلمة والمخزية فى كلينا، لكن كان كلانا يدعم الآخر. أظهرنا تفاهمًا واحترامًا متبادلين نحو بعضنا، بناءً على حقيقتنا، لا فقط بناء على الأجزاء التى أردنا أن يراها الآخرون. هذا هو التعاطف.

فى كل خطاب ألقيه، أقول: "إن حاجتنا لأن يدرك الآخرون ما بنا تفوق حاجتنا إلى الحب". بعد هذه الجلسة، عرف كل منا الآخر وعرف نفسه بشكل أعمق. ومع انكشافنا، بدأ كلانا مرحلة الشفاء.

إذن، لماذا تبدو القصة الأولى غير مكتملة؟ لا تخبرنا القصة بالضبط بما حدث بعد ذلك، لكن بإمكاننا أن نخمن: كان الرجل والمرأة يعرفان ما وراء أوراق التين - لقد رايا بعضهما دون أن تكون موجودة، وأدركا الخزى والارتباك اللذين اشتركا فيهما. عندما يرى شخصان بعضهما دون أوراق التوت، تزداد فرص التعاطف بشدة.

لأنهى القصة، يبدو من المرجح أن آدم وحواء وقعا فى الحب.

هناك قصة أخرى عن الخزى أود أن أعيد صياغتها. إنها فى كتاب *The Emperor's New Clothes* الذى يجب وضع نهاية جديدة له. فى هذا الكتاب، تقنع قرية كاملة الإمبراطور بأنه يرتدى زيًّا جميلاً بينما هو فى الواقع لا يرتدى شيئًا. فى القصة الأصلية، كان الإمبراطور يختال فى القرية مستعرضًا ملابسه الجديدة، وكل متفرج يصفق بينما يضحك فى نفسه. وكان الناس يرون أنه لو كان يعلم ذلك لَخجل من نفسه.

لكن هذا هو الجزء الذى أريد تغييره. فى التعديل المقترح، يعلم الإمبراطور أنه عار، ويظل يشعر بالفخر.

سام، إنك لم تعد تبلل سروالك، فليس من المرجح إذن أن تشعر بالخزى نفسه فى المستقبل القريب. مع ذلك، فأنا أعرف أنه سيأتيك فى أشكال أخرى. لهذا فأنا آمل عندما يحدث ذلك أن تبحث عن شخص يحبك ويتقبلك على ما أنت عليه. فى التعاطف الذى يولده الانكشاف، هناك فرصة رائعة: فرصة لأن يحبك كما أنت.

مع حبى

جدك

الجزء ٦

مكانك فى العالم

رائحة السلام

عزيزى سام:

إن الكراهية والبغضاء موجودان حولنا منذ أن كنا نعيش فى الكهوف. وإننى على يقين من أنهما لن يختفيا فى الفترة التى تعيش فيها. لكن ربما نصبح أفضل إذا تعلمنا أكثر عن مصدرهما - على الأقل كبداية.

غالبًا، تبدأ الغيرة عند الشعور بعدم الأمان. وحتى نزيل هذا الإحساس، ننجذب نحو الناس الذين يبدون ويفكرون ويتصرفون مثلنا. وتجرى الأمور بشكل عام بشكل طيب - إلا إذا ظللنا لا نشعر بالأمان. عندئذٍ قد نقنع أنفسنا بأننا فوق الجماعات الأخرى، وقد نعتقد حتى أن الآخرين فى الجماعات الأخرى أدنى منا بشكل ما.

لكن على جانبى أى قولبة أو صراع أو حرب، فإننا جميعًا بشر. نحن نرغب فى الأشياء نفسها، بصرف النظر عن اختلافاتنا الظاهرية. جميعنا يريد السلام والأمان الداخلى والخارجى، والفرصة ليمنح وينال الحب.

سافرت إلى إحدى مناطق النزاع فى العالم - أرض تموج بالكراهية العرقية والدينية للدول. جماعات كثيرة تهاجم جماعات مختلفة لأسباب مختلفة. لا أتصور كيف يمكن أن يشعر أحد بالأمان هناك. لأعوام، ظللت

أقرأ عن الأخطار والهجمات والثأر فى تلك المنطقة؛ لهذا توقعت أن أرى خوفًا رهيبًا فى هذه المنطقة، لكن بينما كنت هناك، علمت شيئًا جديدًا عن شعور الناس فى هذه المنطقة.

سافرنا فى ربوع المنطقة فى حافلة سياحية فى حرارة الصيف الشديدة. فى المحطة الأولى، قضيت فقط ٣٠ دقيقة خارج الحافلة شعرت بعدها بأنى فى حاجة إلى راحة. بينما كان رفاقى فى الرحلة يشاهدون المناظر، دلفت إلى كافيتريا مكيفة الهواء.

كانت الساعة حوالى ١١ صباحًا. بينما كنت أفكر كيف أطلب القهوة، أبصرت سائق الحافلة جالسًا بالداخل، يتناول الغداء بمفرده. كنت قد قابلته منذ حوالى ساعة فقط، عندما أقلنا من المطار. كان رجلاً كريمًا فى منتصف الأربعينات ذا بشرة سمراء تميل للحمرة وشعر أسود وعينين بنيتين. كانت الحافلة التى يقودها قديمة الطراز بها رافعة متواضعة للمقاعد المتحركة كان متعاونًا للغاية فى مساعدتى على استخدام الرافعة وركوب الحافلة.

كان جالسًا فى الكافيتريا بمفرده يتناول الغداء وينظر شارد الذهن بينما يتناول طعامه ببطء. بدت عليه السعادة عندما استأذنته فى الجلوس معه.

أخبرنى عن اسمه وبلدته وأنه يعيش بمفرده. كان يسعى وراء لقمة عيشه، حيث كان يتكسب من قيادة الحافلة، وكان همه العناية بأمه المريضة، وأخبرنى بأنه يستطيع أن يشم رائحة السلام.

• • •

فى نهاية ذلك الأسبوع، سمعت العبارة نفسها من شخص آخر يمثل إحدى المجموعات المتصارعة مع مجموعة السائق. حتى لو لم يكن بمقدور الناس فى هذه المنطقة أن يروا السلام أو يشعرو به، فقد كانوا يشمون رائحته.

بمَ، أيضاً، كان يشعر الناس؟

سَنحت لى فرصة إلقاء هذا السؤال على أحد الإخصائيين النفسيين فى هذه المنطقة يعمل مذيعًا فى برنامج يذاع منذ ٢٥ عامًا، ما الذى يتكلم عنه من يتصلون به؟ حتى عندما سألته، كنت على يقين إلى حد ما من إجابته. بالطبع سيقول إن المستمعين كانوا يريدون الحديث عن العنف أو الأوضاع الاقتصادية.

ولكن بدلاً من ذلك أجاب: "الوحدة".

لاحظ الرجل أنه على الرغم من أنه كان هناك الكثير من الفقر فى المنطقة، فإن نسبة الأشخاص شديدى الثراء كانت تتزايد باطراد فى العقد الأخير. ومن وجهة نظرِه، كان أصحاب الثروات يميلون إلى الاهتمام بشئونهم فقط، وهو ما أدى فى النهاية إلى إحساسهم بالوحدة. فطرحت وجهة نظرى فى الأمر – وهى أن الناس يشعرون بالوحدة لأنهم يفتقدون شيئًا فى حياتهم. يحاول أصحاب الثروات تعويض هذا الشىء بجمع أكوام من *الأشياء*، لكن نقص الأشياء ليس هو الذى يشعرهم بالوحدة. ما الذى كان يحدث هنا، إذن؟

أظن أنى اكتشفت الإجابة فى الليلة التالية.

كانت المجموعة التى استقلت الحافلة معى تتناول العشاء فى مطعم بهى يطل على البحر. بعد ذلك، ركب الجميع قاربًا للتنزه. بقيت وتناولت القهوة مع السائق، والذى بدأ يثق بى. وقطع الصمت بسؤاله: "هل أحببت فى حياتك؟".

فأجبت بنعم.

خيم الصمت مرة أخرى، قبل أن يعود السائق ليخبرنى بقصة امرأة أحبها طوال ١١ عامًا. وذات يوم، وفى طريقها للعمل، ماتت هذه المرأة فى حادث سيارة. مرت ١٠ سنوات، ومازال حزينًا عليها. قال إنه لم يرتبط قط بامرأة أخرى، لأنه لم يلتق قط بالمرأة المناسبة. كان يعنى أنه لم يجد المرأة التى فقدها. كان حزنه طاغيًا لأنهما أحبا بعضهما بقوة.

بعد أيام قليلة، عندما تحدثت معه ثانية - والذى أصبح يدعونى الآن "أخى" - سألته ماذا يظن أن حبيبته كانت ستقول إذا عادت للحياة ٥ دقائق فقط. قبع ساكنًا لوقت طويل بينما فاضت عيناه بالدموع، وأخيرًا قال: "لا أعرف، ربما ستقول إنها تفتقدنى أيضًا. ربما تقول إنها لا تريدنى أن أظل أعانى لأنها تحبنى". وربما لأول مرة، انخرط فى البكاء.

لم يكن وحده يتألم من الأسى، لذا فكرت فى جميع الأشخاص الذين رأيتهم طوال سنوات يعانون مرارة فقد من أحبوهم، وفكرت فى الدموع التى يذرفها أطراف النزاع فى هذه المنطقة، وتساءلت عن مقدار ما تحول من هذه الدموع إلى كراهية. ما تعلمته هناك أنه تحت كل هذه الكراهية والغضب ربما يكون هناك شعور مشترك بالألم - قرون من الحزن على كل الخسائر - وقرون من الحنين إلى سلام بسيط، وأمن داخلى وخارجى، وفرصة لمنح الحب وتلقيه.

فى حفل تولى بيل كلينتون فترته الرئاسية الأولى للولايات المتحدة، قرأت "مايا أنجلو" قصيدة تحتوى على هذه الأسطر: "من المستحيل ألا نعيش التاريخ، رغم ألمه العاصر،/ وإن واجهناه بشجاعة، لا حاجة لنعيشه ثانية". ومع كثرة من يعيشون كل يوم ألم التاريخ العاصر يا سام، فإنى

أتمنى أن يستطيع كثير منهم أن يشموا رائحة السلام؛ فربما يمكنهم أن يجدوا طريقة ليروه ويشعروا به أيضًا.

ربما تجد فى حياتك طريقة لتساعدهم.

مع حبى

جدك

أن تكون "منتجًا"

عزيزى سام:

منذ وقت ليس ببعيد، ألقيت محاضرة عن موضوع الإعاقة، وكان أحد الضيوف قد كتب واحدًا من أفضل الكتب مبيعًا *Riding the Bus with My Sister*. كانت الأخت، التى تعانى إعاقة فى النمو، قادرة على ممارسة حياتها اعتمادًا على نفسها (مع قليل من المساعدة)، لكنها لم تكن قادرة على العمل، وبدلاً من ذلك ركبت الحافلة طوال اليوم لتتحدث مع الناس.

رفعت واحدة من بين الحضور، وهى أستاذة جامعية، يدها، حيث كانت تريد أن تتكلم عما إذا كانت تلك الشابة - الأخت المعاقة - "منتجة" أم لا.

أغضبنى السؤال، وأوضحت للسيدة سبب غضبى، وهذا ما قلته:

"نحن نعيش فى عالم يبدو أنه تنقصه الرحمة والتعاطف، ويبدو لى كما لو أن عالمنا تملؤه الكراهية والحكم على الآخرين والعدوان. إن أغلبنا كأشخاص منتجين يعمل بجد، ويدفع الفواتير، وقد يرسل شيكًا إلى جمعية خيرية من حين لآخر، ويعود إلى منزله ويشاهد البرامج الواقعية فى التليفزيون. كم من الحاضرين يدخلون السعادة إلى قلوب الآخرين كل يوم؟".

• • •

منذ وقت مضى يا سام، كنت أعالج سيدة فى أواخر الخمسينيات تعانى اكتئابًا حادًّا. كانت أمها التى تجاوزت الثمانين من عمرها قد انتقلت للإقامة معها. ولأن المرأة المسنة لم تكن قادرة على الحضور إلىَّ؛ فقد فعلت شيئًا نادرًا ما كان يسمح لى الوقت بفعله. لقد ذهبت إلى منزلهما.

فى بداية الجلسة، طلبت من الأم أن تصف ابنتها.

فقالت: "أوه، إنها ملاك!" .

ردت ابنتها بابتسامة مصطنعة: "لا يأمى، أنا لست كذلك، أنا شخص عادى".

ردت الأم: "لا لا - أنت ملاك حقيقى".

فسألت الأم عن الكيفية التى سارت بها حياتها، وذلك رغبة منى فى دفع النقاش، فحكت عن حزنها لأنها تحتاج إلى من يهتم بها، فلم تكن تستطيع أن تساعد ابنتها فى ترتيب السرير كما اعتادت، ولم تكن تستطيع تنظيف المنزل أو غسل الملابس أو الصحون. وقالت: "أشعر بأنى عديمة القيمة".

إذن، كانت الابنة تقوم بكل ما لم تعد الأم تستطيع القيام به، ولم يبد أنها تمانع، لكن أمها كانت تمانع؛ فقد كانت غاضبة لأنها لم تكن منتجة. حاولت ابنتها باستمرار أن تقنعها بأن الأمر على ما يرام، لكن ذلك لم يبد مجديًا.

لهذا، طلبت من الابنة التفكير فى طريقة يمكن لأمها من خلالها أن تصبح مفيدة للغاية.

فقالت: "أتمنى فقط أن تجلس أمى معى ونتحدث. طوال حياتنا معًا، إما أنها كانت مشغولة جدًّا فلم تكن تستمع إلىَّ أو كنت أنا مشغولة جدًّا لدرجة تجعلنى لا أستمع إليها. لهذا، لم أشعر قط بأن أمى تعرف من

أكون. لقد كانت فقط ترى أنى ممتازة، والآن، وقد أصبح لدى كلينا الوقت، أتمنـــى فقــط أن أجلس معها وأحكى لها عمن أكـون، وأظن أن بإمكانى أن أستمع إليها أيضًا".

رأيت نظرة استجابة فى عينى أمها وهى تقول: "أستطيع أن أفعل ذلك".

إذن، ما معنى أن تكون منتجًا؟ يجب أن نطعم أنفسنا ونكسوها ونُسكنها وكذلك نفعل مع من نحب. هل نكون منتجين عندما نغسل الصحون والملابس أو ننظف المنزل؟ أظن ذلك. لكن، ماذا عن مجرد الجلوس مع شخص وإظهار التعاطف معه؟

سام، بالنسبة لى، يبدو اليوم المثمر مثل أى يوم آخر: أصحو من نومى منتبهًا، وأنهى عملى، أكتب عمودًا أو أرى مريضًا، لكنى على مستوى أعمق، أنهى يومى بطاقة وحيوية أكثر إذا شعرت بحق بأن جزءًا على الأقل من يومى أسهم فى إسعاد شخص آخر. لا أحتاج إلى أن أغير العالم، لكن اليوم يصبح أفضل عندما أكون قادرًا على تقاسم لحظة حميمة مع شخص آخر، أو الاستماع إلى شخص لم يستمع إليه أحد من قبل، أو أن أحكى قصة تجعل شخصًا يفكر بشكل مختلف. عندئذٍ، أشعر بأن يومى كان مثمرًا، وأشعر بالامتنان لأنى عشته.

عندما أفكر فى المرأة التى ركبت الحافلة، أظن أن هناك فرصة أن تدخل هذه المرأة السعادة على قلوب الآخرين كل ساعة فى كل الأيام. لهذا، لم أكن لأشجع أى شخص على التساؤل عما إذا كانت هذه المرأة منتجة أم لا.

سام، كلانا يحتاج إلى المساعدة طوال حياته، كما أننا نعتمد على تعاطف الآخرين. لهذا، علينا أن نعلم الناس أن التعاطف مع الآخرين لا

يمنحهم فقط أحاسيس جيدة، ولا يساعدنا فحسب، بل وسيجعل العالم أكثر رحمة وأمنًا. عندما تظهر التعاطف مع الآخرين - وعندما تتلقاه - تصبح بالفعل منتجًا. أتمنى ألا يستطيع أحد أن يقنعك بخلاف ذلك.

مع حبي

جدك

أنت ونمرك

عزيزى سام:

منــذ وقت ليــس ببعيد، قرأت كتابًا اسمــه *Life of Pi*. كان موضوع الكتاب يــدور حول صبى يبلغ ١٦ عامًا وجد نفسه على قارب نجاة. كان رفيقه نمرًا بنغاليًّا يزن ٤٥٠ رطلاً! وجد "بى" نفسه فوق قطعة من المشمع ويرقد تحتها فى جانب آخر من القارب نمر ضخم. لشهور، طافا على مياه المحيط.

كان على "بى" أن ينشئ نوعًا من العلاقة مع النمر. كان يعلم أن النمر يستطيع ببساطة أن يقتله، بينما لا يستطيع هو أن يقتل النمر، كما كان يعلم أيضًا أنه لا يستطيع أن يسيطر على النمر أو يروضه. وهاهما يعومان على مياه المحيط معًا.

رغم أن "بى" كان يتضور جوعًا، لم تكن هناك أى طريقة ليتغلب بها على النمر ويأكله. فى الواقع، كانت الطريقة الوحيدة ليحافظ على حياته هى أن يطعم النمر. وجد طريقة ليصطاد الأسماك ويتقاسمها مع شريكه ذى الأرجل الأربع. وعندما وجد طريقة لتحلية المياه، تقاسم المياه أيضًا مع النمر.

بطريقة ما، عاشا هذه العلاقة الهشة القائمة على الاعتماد المتبادل لشهور بينما كان القارب يجوب المحيط على غير هدى. ولكن بمجرد أن وصل القارب إلى شاطئ، هرب النمر إلى الغابة.

وبكى "بى".

أتعرف لماذا؟

إن قصة "بى" هى قصتنا جميعًا. نحن جميعا لدينا نمر تحت المشمع - نمور، نشعر بأنها قد تدمرنا، ونشعر بأننا نريد التخلص من النمور. لكن فى الواقع، سنشعر بخسارة كبيرة، إذا هربت النمور، لأنها فى النهاية جزء منا.

يروى "جيروم جروبمان"، أستاذ الطب فى كلية طب هارفارد والكاتب فى صحيفة ذا نيويوركر ، قصة عن النمر الخاص به فى كتاب *The Anatomy of Hope*. يحكى "جروبمان" أنه كان يعانى آلامًا شديدة فى الظهر طوال سنوات. وعندما ازداد الألم سوءًا، حاول التكيف معه، فلم يحمل أطفاله عندما كانوا صغارًا، ولم يحاول أن يمشى مسافات طويلة، وكان يستلقى لساعات طويلة كل يوم واضعًا وسادة من الثلج على ظهره. لكن الألم كان لا يزال يزداد.

ذات يوم، ذهب "جروبمان" لزيارة طبيب متخصص فى الطب التأهيلى، فقال الطبيب لـ "جروبمان" إنه كان يفيد نفسه بالألم طوال هذه السنوات، ويظن أنه إن تكيف مع الألم، فلن يؤذيه بشكل سيئ.

لكن "جروبمان" أدرك أنه كلما حاول التكيف مع الألم، فإن الألم يصر على إيذائه، وأنه كلما تكيف معه، زاد هذا الألم.

أظن أن الكثير منا يفعل ذلك مع نمره. إذا كان النمر هو خشية الرفض، فربما نتجنب إقامة علاقات مع الآخرين. وإذا كان النمر هو الاكتئاب، فربما نقبع فى المنزل أكثر ويقل تفاعلنا مع المجتمع. وإذا كان عدم الأمان، فربما نكرس حياتنا لأن نبدو منتجين أكثر من الآخرين، فقط لنختبئ من هذا النمر.

وعندما طلب منه الطبيب أن يكف عن محاولة التكيف مع الألم، بدأ "جرويمان" يعيش حياته بشكل طبيعى.

هل تريد أن أخبرك عن أحد النمور فى حياتى؟ فى فترة من حياتى، عندما كنت مكتئبًا للغاية وشعرت كما لو أن عقلى مريض، كنت أخشى التواجد وسط الناس لأننى ظننت أن عقلى المريض مرئى. وكنت أحاول، عندما أستيقظ فى كل صباح، حساب عدد الساعات التى كان يجب أن تمر علىَّ قبل أن أستطيع العودة إلى السرير.

كان النمر الذى يرافقنى هو الاكتئاب وما زال. لهذا، ينتابنى الخوف الشديد عندما أشعر بقدر يسير من الاكتئاب؛ حيث يصيبنى القلق وأبدأ فى التفكير فيما يمكننى أن أفعل بشأنه وبأى سرعة. ليست القضية فى النمر، بل القضية فى الخوف.

الحقيقة أننى إذا أصبحت مكتئبًا بشدة مرة أخرى، فسيكون الأمر مرعبًا، لكنى سأحصل على العلاج وأصبح أفضل. نعم، أخاف الاكتئاب، لكنى لا أعيش حياتى فى خوف دائم منه، لأنى تعلمت أن الإيمان يساعد فى الشفاء من الخوف. إننى اليوم أومن أن بإمكانى تحمل المشاعر المؤلمة، وأومن بأنه متى أصابنى الاكتئاب، فإنه سيكون مؤقتًا، وسأكون قادرًا على التعايش معه.

لم يشف "جرويمان" قط من آلام الظهر؛ فمازال يعانى منه يوميًّا. لكن بعد أن تحدث مع الطبيب وأدرك ما كان يفعله الألم به سعى إلى ضمان ألا يسيطر الألم على حياته.

• • •

سام، فى داخل كل منا مخاوف أطلق عليها المحلل النفسى "كارل يانج" ظلالنا. إنه يقصد أن هناك أجزاءً فينا لا نستطيع التعامل معها، لكن هذه الظلال جزء منا.

ستكون لديك نمور مثلما حدث مع "بى" - مشاعر ورغبات تخاف منها، قد تتخذ هيئة الاكتئاب أو إكراه النفس أو الاعتمادية أو العدائية أو الكراهية أو الحسد. لكن إن لم تستطع أن تدمرها، أو تهرب منها، فكيف تتصرف معها؟

إن نمورنا ليست وحوشًا، بل هى فقط أجزاء منا تجاهلناها لفترة طويلة، تبحث عن متنفس لها. رحب بها، وأطعمها وأنصت لما تقول. ليس هناك الكثير لتخاف منه؛ فكل شىء تجده هناك هو فى نهاية الأمر جزء منك. كيف يمكن أن يكون الأمر أفضل من ذلك؟

مع حبى

جدك

درس فى الموت

عزيزى سام:

ذات يوم ستموت. وكلما كان استمتاعك بحياتك كبيراً، زادت خشيتك من الموت.

لكـن المـوت ليـس عـدوك؛ فعندمـا تعـرف أن حياتـك ستنتهـى يومًـا مـا، ستقـدر كل لحظـة تعيش فيهـا، ويجعلـك الموت تـدرك عطايـا الحياة الثمينة.

إننا نحارب الموت لأن لكل منا دافعًا شديد القوة للبقاء. لهذا كان الموت صعبًا للغاية - لأننا نحب الحياة بالشكل الذى نقدمه، لكننا جميعا تقريبًا نصل إلى نقطة نستسلم فيها - كان أفضل المعلمين، الذين قابلتهم، من هذا النوع.

بعد فترة قليلة من تشخيص مرض خالتك "شارون" بأنه ورم فى المخ، تلقيت مكالمة من امرأة تدعى "كارولين" طلبت أن تلتقى بى من أجل العلاج. وعندما أخبرتنى بأنها مصابة بسرطان فى البنكرياس، أدركتُ أنها تعانى مرضًا عضالاً. لكن حتى تلك اللحظة، لم يخبرها أحد الأطباء بذلك، ولم تكن تعرف أن نهايتها باتت وشيكة.

لـو أنى اتبعـت المنهج التقليـدى للعلاقة بين الطبيـب والمريض، لربما كنـت رفضت علاجها؛ فقد كنت أمر بموت أختـى الوشيك، ولم تكن أمى وأبـى - جـدك وجدتـك الكبـيران - على مـا يرام، لهـذا، أدركـت أننى

سأفقدهما أيضًا. لكنى وافقت أن أراها.

عندما دخلت "كارولين" سألتها عن حاجتها، فأخبرتنى بأنها أرادت تحسين علاقتها بأمها، كما أرادت أن توثق علاقاتها بالآخرين. فقلت لها: "سأساعدك فى المطلب الأول، لكن عندما يحين الوقت، عليك أن تساعدينى فى هذا الأمر المتعلق بالموت - لأنه قريبًا سيموت أحد فى عائلتى. لهذا، فعندما يحين الوقت، ستكونين معلمتى".

عملت معها من هذا المنطلق. فى البداية تناولنا علاقتها بأمها، وتعقبنا تاريخها وبدأنا إصلاح بعض الأخطاء. ومع تطور العلاقة بيننا، بدأت الحديث عن تجربتها مع السرطان وكيف كانت تبذل مجهودًا فائقًا فى النظام الغذائى والتمرينات الرياضية والعلاج الكيماوى حتى لا يتطور المرض.

وبعد أن أجرت أشعة مقطعية، جاءت إلى مكتبى وهى تعلم أن معركتها مع السرطان قد انتهت. كانت شخصًا مختلفًا تمامًا وبوجه مختلف تمامًا. كانت كما لو أنها سلكت دربًا جديدًا وجدت فيه السلام.

سام: قال رجل حكيم إن جميع الأطفال يولدون وهم يعرفون كيف تبدو الناس الرائعة، ولقد آمنت أنا أيضًا بذلك. وقد يأتينا هؤلاء الناس فى حياتنا ليذكرونا بأنهم موجودون، وعندما دخلت "كارولين" عيادتى ذلك المساء، كانت تعرف كيف تبدو الناس الرائعة.

أخبرتنى هذه السيدة، التى كانت دائمًا خجولة ورزينة ولم تكن حازمة قط، بأنها أرادت أن تحضر ابنتها الحامل لأتحدث إليها - هذا ما فعلته. وضعت "كارولين" الضعيفة ومعتلة الصحة ذراعيها حول ابنتها وأكدت لها أنها سوف تعتنى بها حتى بعد أن تموت.

كانت تفعل ذلك دائمًا طالما كانت لديها القوة للمجىء إلى مكتبى.

تحدثنا عن الحياة والموت، وأخبرتنى بما تشعر به وهى تحتضر، وكيف أنها كانت تودع ماضيها بينما تعيش كل لحظة وتأخذ كل نفس بإشراق وامتنان.

بعد أسابيع قليلة لاحقة، فى منتصف الليل، تلقيت مكالمة من ابنة "كارولين" قالت لى فيها: "لقد حان الوقت".

طلبت منها أن تضع سماعة التليفون على أذن أمها، ففعلت وقلت: "كارولين، كيف حالك؟".

كان من الغريب أن تسأل امرأة تحتضر سؤالاً كهذا، لكنها أجابت: "بخير".

قلت لها: "كارولين، لقد فعلت ما عليك على أفضل وجه".

قالت: "أعرف".

أخبر كل منا الآخر عن حبه له، وودعنا بعضنا الوداع الأخير. ماتت بعد ساعات قليلة.

كانت "كارولين" مهندسة حدائق. بعد أسبوع من موتها، ألقيت محاضرة فى مستشفى محلى مشهور بحدائقه. أعطونى نبتة كهدية، زرعتها خارج نافذة مكتبى - هذا هو مكان "كارولين" بالنسبة لى الآن.

علمتنى "كارولين" أنه عندما نتوقف عن الحرب ضد الموت، نصبح قادرين على التفتح أمام حياتنا. أتمنى ألا أنسى هذا الدرس أبدًا، وأتمنى ألا تنساه أنت أيضًا.

مع حبى

جدك

اجعل الوعاء أكبر

عزيزى سام:

أحيانًا عندما أشاهدك، أرى القلق يبدو على وجهك، وبذلك أدرك من هذه الملامح أن الأمور لا تسير وفق ما تريد، وأن هناك مشكلة فى عالمك. أحيانًا أشعر بالرغبة فى فعل أى شىء لأذهب عنك الألم، لكن ذلك ليس بالقرار الصحيح. على جميع الأطفال أن يتعلموا المرونة، وأنت تحديدًا أشد احتياجًا لتعلمها. عندما لا تكون هناك مرونة، يمكن لأقل مشكلة فى حياتنا أن تصبح كبيرة ومعيقة. وأفضل طريقة لبناء المرونة فى البلوغ أن تواجه المحن وتتعلم منها فى طفولتك. فأهم شىء ليس أن تتجنب المشاكل، بل أن تتعلم كيف تواجهها.

يريد أغلب الناس أن تنتهى مشاكلهم بسرعة لأن المشاكل تؤرق مضاجعهم. إن من طبيعة الألم - جسديًا كان أو معنويًا - أن يتطلب الاهتمام؛ فالأمر يبدو كما لو أن الألم يخبرنا بأن هناك شيئًا ما ليس صحيحًا ويحتاج إلى الإصلاح، لكن هذا الانتباه يشبه إدخال لسانك فى تجويف أو أن تنشغل بمشكلة عاطفية. أحيانًا يزيد الانتباه نفسه من قوة الألم، فيضيق مجال رؤيتك، وتبدأ فى التوهم أنك ومشاكلك أكبر وأهم مما هما فى الواقع.

وعلى الرغم من أن بعض المشاكل العابرة يمكن إصلاحها، مثل ألم الأسنان الذى ذكرته للتو، أو كسر العظام، فإن الكثير من المشاكل تتطلب

أن نجد فقط طريقة نتعايش بها مع هذه المشاكل. لكن كيف نعيش مع مشاكل قد تسبب لنا ألمًا جسديًّا أو معنويًّا؟ إحدى الطرق هى أن ننظر إلى المشكلة من منظور أوسع.

هناك قصة ذات جذور فلسفية عن شاب يعانى بشدة، ولا يستطيع الحصول على راحة لحظة واحدة. لهذا، يذهب إلى معلمه ليساعده.

ينصحه المعلم بأن يضع ملعقة من الملح الخشن فى كوب من الماء ويقلبها ويشربها. يفعل الشاب ما طلبه المعلم. بالطبع يجد الشاب أن الماء مالح للغاية.

يشير المعلم إلى نبع ماء، ويقول: "أريدك أن تضع ملعقة من الملح فى هذا النبع. ويفعل الشاب ما طُلب منه. عندما يطلب المعلم من الشاب أن يشرب الماء من النبع، يجد أن طعم الملح يكاد لا يكون موجودًا.

يعلق المعلم: "ليست المشكلة فى الملح، وإنما فى الوعاء. عليك أن تجعل الوعاء أكبر".

منذ وقت مضى، كنت أعالج سيدة تعانى الاكتئاب، وكنت قد أرسلتها إلى طبيب نفسى وصف لها دواءً، لكن عندما بدأت فى تناوله، عانت بشدة من الآثار الجانبية له، واضطرت للتوقف عن تناوله. حاول معها مرة أخرى بعلاج مختلف، ومرة أخرى عانت أعراضًا جانبية رهيبة.

كانت شديدة الرغبة فى معالجة هذا الاكتئاب، ولهذا ظلت تجرب أنواعًا مختلفة من العلاج - رغم ضيقها منها - ولكن النتيجة لم تتغير. وفى جلستها معى بدأت تتحدث عن رغبتها فى تركها لوظيفتها. من جانب ما، كنت أؤيد هذا القرار؛ لأن وظيفتها كانت مشحونة بالضغوط وتزيد

من حدة اكتئابها. مع ذلك، فإن ترك الوظيفة قد يكون خطرًا بالنسبة لشخص مكتئب بالفعل؛ فقد يؤدى إلى مزيد من العزلة والاكتئاب. شعرت بأنى فى موقف صعب بشأن ما إن كنت أؤيد ترك الوظيفة أم لا. كنت أرى كلا القرارين خطأً.

أخيرًا، أخبرتها بأنى أتفق معها فى ترك الوظيفة، ولكن شريطة أنها إذا فعلت ذلك أن تكرس ٢٠ ساعة فى الأسبوع لأى نوع من الخدمة الاجتماعية. لكن الخدمة الاجتماعية التى عليها القيام بها كان يجب أن تكون أكثر من مجرد إرسال خطابات أو إجراء مكالمات تليفونية لنصرة قضية ما، حيث أوضحت لها أن الخدمة الاجتماعية هى أن تكوّن شيئًا يضعها على اتصال مباشر بالبشر الذين يستفيدون مما تقدمه.

رحبت بالفكرة وتطوعت لقضاء ١٠ ساعات أسبوعيًّا كأمينة مكتبة بدوام جزئى فى مدرسة ابتدائية، لتقرأ للأطفال. وفى ١٠ ساعات أخرى أسبوعيًّا، كانت تعد وتقدم وجبات للأشخاص المصابين بالإيدز. بعد فترة قصيرة للغاية، عادت وأخبرتنى بأنها التقت بأشخاص طيبين، وكونت صداقات (هذا مهم لنا جميعًا، لكنه مهم بشكل خاص لمن يعانون الاكتئاب)، وكان الأصدقاء الذين تتعرف عليهم أشخاصًا أخيارًا - ذلك النوع من الناس الذين يهتمون بالآخرين، وهذا جعل الصداقات الجديدة أكثر قيمة.

ومرت أسابيع أخرى، أبلغتنى بعدها بأنها بدأت تهتم اهتمامًا بالغًا بمن تساعدهم، ولأول مرة خلال سنوات، كانت تشعر بالرضا عن حياتها.

وبعد شهرين أو ثلاثة، وجدتها لا تزال تعانى الاكتئاب، وإن كان بشكل أقل، لهذا، فقمت مرة أخرى بتوجيهها إلى الطبيب النفسى لتلقى علاج

دوائى. وهذه المرة، كانت قادرة على تحمله بشكل أفضل - لقد تغيرت كيمياء جسمها حتمًا.

طوال هذه السنوات منذ أن "عقدت معها هذا الاتفاق"، عالجت الكثير من المرضى الذين كانوا منطوين على أنفسهم ومنعزلين للغاية مع مشاكلهم. وحرصًا على سلامتهم العقلية، كنت غالبًا أنصحهم بأن يبتعدوا عن المكتب الذى يحبسون أنفسهم فيه. وفى العادة، قد أطلب منهم أن يكرسوا ساعتين أسبوعيًّا، لمساعدة شخص أو حيوان. قد يتطوعون فى ملجأ للحيوانات أو مركز للرعاية اليومية أو دار للمسنين - هم أصحاب الخيار. لكن فى العادة عندما يقبل الناس الاقتراح ويلتزمون به، يبلغوننى بأن التجربة قد غيرت حياتهم.

إن زيادة حجم الإناء قد تغير العالم تغييرًا شاملاً؛ فكثيرًا، عندما يخرج الناس من أنفسهم ويبدأون فى مساعدة الآخرين، فإنهم يتحسنون بشكل سريع، ويصبحون جزءًا من العالم الأوسع، فلا تستطيع مشاكلهم بعد ذلك أن تملأه.

لن تنتهى مشاكلك أبدًا يا سام. لا أنا ولا أنت نستطيع إزالة الضغوط التى تشعر بها أحيانًا بمجرد أمنية. ولا تستطيع أن تدير ظهرك لمعاناتك. لكن إذا خرجت إلى العالم بعيداً عن أية قيود، أظن أنك ستجد أن الوعاء أكبر بكثير جدًّا مما كنت تتخيل.

مع حبى

جدك

هديتك لى فى عيد ميلادك

عزيزى سام:

أكتب إليك هذه الرسالة على الشاطئ. عندما خرجت من غرفتى هذا الصباح، بدأت أضع فى ذهنى خططا ليومى. لم أهتم بالمحيط أو الأمواج. لكن فى الخارج، كانت الأمواج تتشكل على بحر هادئ على بعد مئات الأمتار من الشاطئ. وراحت هذه الأمواج تتحرك ببطء لتتحطم على الشاطئ، بينما تتشكل أمواج جديدة على بعد مئات الأمتار.

. استمر ذلك بينما كنت مشغولاً بالتخطيط ليومى ووضع قائمة بالمكالمات التى كان علىَّ إجراؤها. اختفى مشهد الأمواج، وكذلك رائحة الهواء والصوت من حولى، واحتبست أنفاسى. كذلك، مرت أحاسيس حقيقية داخلى لم تلفت الانتباه. كم سيمر من حياتى وسط ما لدى من مشاغل، وقبل أن أدرك أن حياتى قد مرت دون أن تلفت الانتباه وبلا طائل؟

سام، لقد تعلمت أفضل الدروس عن الانتباه فى عيد ميلادك الأخير.

ظل أبوك يخبرنى لشهور بأنك كنت لاعب جولف رائعًا ومتحمسًا، بل إنه اشترى لك مجموعة خاصة من عصى الجولف. كنت مبتهجًا عندما أدركت مدى حبك للعبة. بعد ذلك بفترة، أتى يوم عيد ميلادك - ودعوتنى

أنت وأبوك للذهاب معكما إلى ملعب الجولف. كانت المشاعر تغمرنى، لأنى لم أذهب قط إلى ملعب جولف منذ وقوع الحادث قبل ٢٥ عامًا.

قبل أن أصاب بالشلل، كنت أحب لعب الجولف. علمنى أبى طريقة اللعب، مثلما علمك أبوك، وكان الجولف وسيلتنا للتقارب. وعندما كنا نذهب إلى ملعب الجولف، كنت أدرك أنى سأقضى ساعات كثيرة معه، وكانت هذه الفترات مهمة.

بعد الحادث، كان حزنى على ترك الجولف رهيبًا، لدرجة أنى لم أستطع المرور بجوار ملعب للجولف بسيارتى دون أن أبكى. لهذا، عندما دعوتنى أنت وأبوك، شعرت بشىء من عدم الارتياح، لكن الشعور الأغلب أنى كنت مشتاقًا لأراك تلعب مع أبيك.

عندما وصلنا جميعًا إلى الملعب، انشرح صدرى عندما استطعت التجول فى الملعب على مقعدى المتحرك، ثم بدأت أتفقد جمال هذه البيئة من جديد. كنت قد نسيت روعة رائحة ملعب الجولف والحشائش المقلمة، التى تتناثر بين أرجائها أفخاخ الرمال، والتى تبدو كما لو كانت تمتد إلى ما لا نهاية.

رأيتك تضع الكرة ثم تضربها بالعصا. كانت حركتك رائعة. وشعرت بأنك ارتبطت بالكرة، وبذلك لا يسعنى إلا أن أشعر بالفخر والامتنان، بل وكنت أشعر بأنى سيغشى علىَّ من فرط السعادة عندما تجولنا على أرض الملعب.

بعد ذلك بدأت أفكر. كنت أفكر فى كم كنت أرغب فى أن أصبح قادراً على التلويح بالعصا بنفسى والإحساس بالحشائش تحت قدمى. على الفور غلبنى الألم. لو كنت بمفردى، لبكيت، وتذكرت كيف كان ملمس عصا الجولف فى يدى. للمرة الأولى منذ سنوات، سمحت لنفسى بأن تتمنى شيئًا لا يمكنها الحصول عليه.

بعد دقائق قليلة، عندما شاهدتك تخرج عصا من حقيبتك، رجعت إلى النقطة التى كنت عندها قبل أن أهيم فى تفكيرى. مرة أخرى، بدأت أشاهد روعة المكان، وأراك تضرب الكرة، وشعرت بسعادة غامرة. لقد أطلقت الكرة حوالى ٢٠ ياردة وأثنينا جميعًا على إنجازك.

مرة أخرى، شعرتُ بالبهجة والسعادة. لهذا بدأت أفكر فيما إذا كان بإمكانى الإمساك بعصا بيدى... وربما أستطيع التلويح بها من مقعدى... وربما...

ثم أدركت أننا مهما فعلنا فلن نشعر كما كنا نشعر من قبل، بل على الأرجح ستكون ضربة خرقاء لا مرح فيها بل مزيدًا من الألم والحزن.

ثم انتبهت إلى صوتك الطفولى وأنت تقول لأبيك: "ضربة رائعة يا أبى!"، ومرة أخرى، شعرت بالسعادة والامتنان بينما كنت أشاهد كل ما حولى.

سام، عندما عشت اللحظة معك، مدركاً ما يحدث فيها، شعرت بسعادة بالغة. عندما هام عقلى فى الماضى وما راح منى شعرت بالألم، وعندما سافر عقلى إلى المستقبل، وما تمنيته، شعرت بألم أيضًا.

الكثير منا، نحن الكبار، يعانى لأننا نحاول أن نعيش حياتنا التى كنا نعيشها من قبل أو تلك التى نريد أن نعيشها. لقد جعلتنى أدرك فى ذلك اليوم أن الحياة تصبح أحلى بكثير عندما نعيش الحاضر.

أشكرك.

مع حبى

جدك

خاتمة

وداعًا

عزيزى سام:

كيف ننهى كتابًا كهذا؟

أكتب هذه الرسالة الأخيرة بعد أكثر من ٤ أعوام من الرسالة الأولى التى رحبت فيها بك فى العالم. عندما كنت تقترب من بلوغ عامك الرابع، مع تلقيك لعلاج مكثف للتخاطب، بدأت تتكلم. ويبدو الآن كما لو أنك تعوض ما فات. كلما تكلمت أكثر، فهمنا أنا وأمك وأبوك حقيقتك. بالطبع لا تزال تعانى كثيرًا من أعراض التوحد، مثل صعوبة التحكم فى العضلات الدقيقة، وبعض السلوكيات العصبية وضعف التفاعل الاجتماعى، وصعوبات فى الكلام، لكنك تحولت إلى طفل سعيد وحساس وعطوف (وجميل بالطبع). عندما نرى بعضنا، تجلس على حجرى، ونتجول على مقعدى المتحرك ونتحدث.

أخبرتنى أمك مؤخرًا بأنه بينما كنت آتيًا لزيارتى ذات مرة، رأيت مداخن المصانع وصحت: "انظرى يا أمى! هذه آلات السحب". إن عينيك وعقلك وقلبك كلها مفتوحة ومتعطشة. وبينما تستمر فى العلاج، تطور قدرات جديدة كل يوم. لهذا، فلدى أمل كبير فى أنك ستكون قادرًا على التقاط هذا الكتاب وقراءة هذه الرسائل بنفسك.

• • •

بدأنا هذا الكتاب بالترحيب بك، لهذا؛ علينا أن ننهيه بوداع أحد ما.

لقد أوشكت على الموت عدة مرات، ونتيجة لذلك، أكاد أشعر دائمًا بأنه قريب. لكنى آمنت لوقت طويل يا سام بأن الموت ليس مشكلة؛ فالمشكلة ألا نعيش! إن الحزن والبهجة والحب والمعاناة والعاطفة والصفاء كلها من مكونات حياتنا التى وهبنا الله إياها. فى قصيدة رائعة اسمها "دار الضيافة"، يتحدانا الشاعر جلال الدين الرومى أن نرحب بكل هذه المشاعر، وكل هذه الأحزان والبهجة فى داخلنا. فيقول لنا: "استقبلها بالباب ضاحكًا، وادعها للدخول".

عندما أموت، ستحزن علىَّ، وستشعر بأنك فقدت شيئًا. بمرور الوقت، كما أخبرتك فى الكتاب، ستلتئم جراح قلبك، لأن هذا ما يفعله القلب. ستظل تفتقدنى، لكن عندما تفكر فىَّ، أتمنى أن تشعر بالحب والسعادة أكثر مما تشعر بالحزن.

إذا استطعتَ، كما رأيت فى حلمى، أن تقرأ هذا الكتاب حتى نهايته، فعند هذه النقطة نفترق. لقد كان هذا الكتاب بالنسبة لى هدية من كل النواحى - إنه هديتى لك ولابنتىَّ ولكل من قد يقرؤه. أما بالنسبة لى، فقد كان يمثل هدية أن تتاح لى الفرصة والقدرة والوسيلة لأكتب لك بعضًا من حكاياتى وأحلامى ومخاوفى. لكن على الرغم من كل العمل ورغم أنى كنت أفكر فى أمور مثل هذه طوال حياتى، فإن هناك الكثير الذى لم أعلق عليه ولا أستطيع أن أنقله لك، لأن الكثير من مشاعرى العميقة تتجاوز الكلمات.

ما أريد أن أنقله لك هو الشعور الذى نحمله فى قلوبنا عندما ننظر بعمق فى عينى أحد أحببناه لوقت طويل. أريد أن أنقل أحاسيس البكاء والحزن والمودة - وكلها مشاعر تتجاوز الكلمات.

عندما تنتهى من هذا الكتاب، أريد أن يصبح الأمر كما لو أن كلينا ينظر بعمق فى عينى الآخر. أترك لك الكتاب كآخر هدية.

مع حبى

جدك

دار الضيافة

هذا الكائن الإنسان دار ضيافة
يأتيه كل يوم زائر على بابه
بهجة وكآبة وغضبة
قد تأتيه ذكريات
كضيف لا يتوقعه
رحّب بها وأكرمها كلها
ولو كانت حشودًا تنذر بالأسى
ولو أزالت بوحشية
ما فى دارك من أثاث
عاملها جميعًا بالكرم
قد يجعلك خاوياً ليملأك بسعادة جديدة
الفكر السوداوى والخزى والغل
انتظره بالباب ضاحكا
وادعه للدخول
اشكر أيًّا من يأتيك
فكلها قد بُعِثَتْ
دليلاً من الغيب

ــــ من شعر جلال الدين الرومى

المصادر

لمزيد من المعلومات عن التوحد:

مركز دراسة التوحد

Center for the Study of Autism
http://www.autism.org

عيادة ييل لإعاقات النمو
Yale Developmental Disabilities Clinic
http://info.med.yale.edu/chldstdy/autism/

http://www.cureautismnow.org/ عالجوا التوحد الآن

لمساعدة العائلات التى لديها أطفال مصابون بأنواع من التوحد وتقديم الاستشارات لها:

خيارات بديلة

http://www.specialfamilles.com/specialfamilles.htm

For adults coping with للراشدين الذين يتواءمون مع الإعاقة
disability:

الاتحاد الوطنى لإصابات العمود الفقرى National Spinal Cord Injury Association: http://www.spinalcord.org/

للمساعدة فى جعل العالم مكانا أكثر مودة للأطفال، أسهموا أو تطوعوا فى برامج مثل:

بويز آندجيرلز أوف أمريكا Boys and Girls Clubs of America http://www.bgca.org

بيج براذرز بيج سيسترز Big Brothers Big Sisters http://www.bbbsa.org/

المراكز الدولية لرعاية الأطفال حول العالم
http://www.centersofcompassion.org

للتواصل المباشر مع دكتور دان:

http://www.DrDanGottlieb.com

شكر وعرفان

قبل ١٥ عامًا، تعرفت على "إد كلافلين" وقيل لى إنه كاتب جيد ولكنه أكثر من كاتب جيد، إنه محرر جيد ووكيل جيد. إنه رجل طيب القلب وأحد أصدقائى المقربين.

شكر خاص لـ تريسى شوارتز، وهى شابة أعرفها منذ أن ذهبت إلى المعسكر مع ابنتى "ديبى" قبل أكثر من ٢٠ عامًا. ونظرًا لكونها موظفة حديثة فى شركة ستيرلنج، اقترحت علىَّ أن يقرأ صاحب العمل الذى تعمل فيه كتابى. أوه! يا للروعة! لم أكن أطمع إلى التعامل مع دار نشر أكثر التزامًا ونزاهة من ذلك. أرى فى المحرر باتى جيف ليس فقط شخصًا ذا موهبة ورؤية، بل أرى أيضًا شخصًا أعده أخا روحيًا.

لم يكن هذا الكتاب ليرى النور لو لم أعش هذه الإعاقة التى جعلتنى أحتاج إلى الآخرين لما يربو على ربع قرن. لهذا، أشكر الأطباء الذين عالجونى، وخصائصى الوراثية، وصلابتى. لكنى أشكر على وجه التحديد الممرضات اللاتى جئن إلى منزلى كل يوم للاهتمام بى.

قبل ٢٠ عامًا، راهنت إذاعة دابليو إتش واى فى فيلادلفيا على إخصائى نفسى محطم لديه نظرة فريدة للحياة، وصارت مراهنتهم كنزى. بعد سنوات عديدة، عرضت على صحيفة (*فيلادلفيا إنكويرر*) كتابة عمود دورى فيها. وبين الاثنين، خرج صوتى إلى المجتمع. لقد أسهمت

كلتا المؤسستين فى بناء حياتى وصفائى الذهنى. لهذه العطايا، أعرب عن شكرى وأقدم امتنانى.

كانت "مايكن سكوت" مخرجة لبرنامجى فى إذاعة دابليو إتش واى واى لسنوات. وخلال هذه الفترة، وثقت بها وأعجبت بها، وكانت متعاونة للغاية فى تنظيم هذا العمل ونشره. لقد عرفتها مخرجة ممتازة، وصديقة رائعة وإنسانًا غاية فى العطف.

أقدم امتنانى لمؤسسة تمبلتون لدعمها المالى الأوَّلى لهذا الكتاب عندما لم يكن أكثر من مجرد صوت هادئ للتعبير عن حب طفل صغير.

كانت "ريتشيل سايمون" المؤلفة الموهوبة لكتاب *Riding the Bus with My Sister* و"مايكن سكوت"، مخرجة برنامجى الإذاعى متعاونتين للغاية طوال كتابة ونشر الكتاب.

خدمنى روبرت نصيف - الصديق والزميل المخلص - بأن لعب دور المرشد خلال كتابة ونشر هذا الكتاب.

أقدم أبلغ الشكر لجميع المعلمين الذين تعرفت عليهم، والأفراد والأزواج والأسر التى جاءت إلى مكتبى طوال العقود الثلاثة الأخيرة: إنهم أناس شاركوا بآلامهم، وفتحوا قلوبهم، وشرفت بثقتهم. لا أتخيل طريقًا أفضل من ذلك لأتعلم معنى أن أكون إنسانًا.

أشكر بعضًا من الناصحين القدامى: ألفرد فريدمان وجيرالدين جروسمان وجرترود كوهين وجيف ماركس وأوسكار وينر وكارل روجرز وكارل وايتيكر. أشكر آلاف الأشخاص الرائعين الذين التقيت بهم طوال سنوات عبر برنامجى الإذاعى والعمود الصحفى.

عرفنى دكتور مايكل بايم، طبيب الباطنة والأستاذ بجامعة بنسلفانيا على التأمل الواعى والفلسفة قبل ١٠ سنوات. لقد صرنا أصدقاء وبقى معلمًا لى.

لا أحد أكثر حظًا من شخص يستطيع النظر إلى ماضيه ولا يشعر إلا بالحب والامتنان. لم يكن والداى "جاك" و"بتى" متميزين، ولكنهما كانا فقط والدين عطوفين ومحبين ومخلصين. لقد كنت محظوظًا أن كنت ولدهما. لكم أفتقدهما!

يعرف من قرأ الكتاب بعض الأمور عن أختى شارون، لكن هناك أكثر مما ذكره الكتاب كنت أتمنى أن أقوله لو كان ذلك ممكنًا. لقد كانت مميزة وكانت رائدة مجتمع، وكانت المرأة التى قادت المسيرة عندما تعلق الأمر بحقوق المرأة وقضايا مجتمعية أخرى كثيرة. كانت من أكثر دعمنى، وكانت أقرب أصدقائى ومثلى الأعلى. أحيانًا، عندما كنت أشعر بالحيرة، وتصاب حياتى بالجمود كنت أظل أشعر بأنها مرشدتى.

جعلت بنت أختى تشيلسى وعمتها إيمى وأختها كاتى حياتى أعمق ووسعت رؤيتى لما تعنيه الأسرة بحق.

عندما وقعت عيناى على أول بناتى "آلى"، قطعت عهدًا بأن أحبها وأعتنى بها كل لحظة فى كل يوم طوال حياتها. وقطعت ذلك العهد ثانية بعد ١١ شهرًا، عندما وُلدت "ديبى". لقد قطعت عهودًا كثيرة، ولم أف بأغلبها، لكنى أوفيت بهذين العهدين. لقد كان الأمر سهلاً: لدى بنتان أمدتانى بحب عظيم وفخر وهدف. لا أجد الكلمات لأعبر عن حبى وامتنانى لهاتين الشابتين الرائعتين.

لقد قرأتَ على هذه الصفحات مدى افتقادى لـ ساندى عندما تدهور زواجنا، وعندما رحلتْ وعندما ماتت. لقد اشتقت لصحبتها بشدة عندما وُلد سام. لكم كانت ستستمتع باللعب معه، وبرؤية ابنتنا تصبح أمًّا رائعة. لكم كنت سأستمتع بمشاهدة ساندى تلاعب سام. إنى أفتقدها بشدة مجددًا وأنا أنهى هذه الرسائل لحفيدنا.

إيرادات هذا الكتاب وقف لمؤسسة Cure Autism Now، وغيرها من المؤسسات الخيرية الأخرى المعنية بالأطفال.

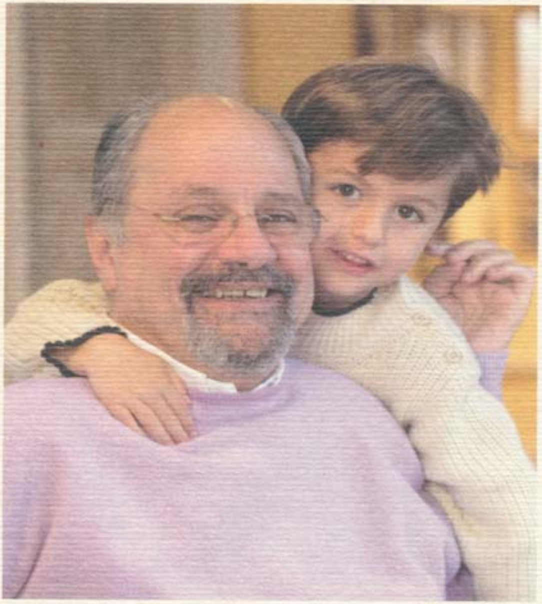
"جميلة ومؤثرة...
تنقل حكمة فريدة عن رحلة الحياة
لتصبح إنسانًا". ـ مجلة أمريكا

"عزيزي سام، لقد تغيرت حياتى من لحظة مولدك".

هكذا تبدأ هذه المجموعة الفريدة، والمكونة من ٣٢ رسالة حميمة مليئة بالأحاسيس والحنان، والتى كتبها "دان جوتليب" لحفيده سام. وبأسلوب صريح وأمين وملهم، تتطرق هذه الرسائل إلى تحديات الحياة التى نواجهها جميعًا فى طريقنا.

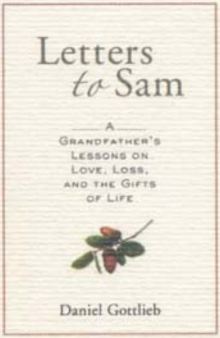
وعلى الرغم من أن مواضيع هذه الرسائل شاملة، فإنها نتاج ينبوع بالغ الخصوصية من الخبرات: أصبح "دان جوتليب" معاقًا من رقبته حتى قدميه منذ حادث سيارة مدمر قبل ٢٥ عامًا، ويعانى حفيده سام - منذ أن كان عمره ٤ أشهر - اضطرابًا حادًّا فى تطور الوظائف الأساسية، وهو نوع حاد من التوحد. كتب "دان" هذه الرسائل على أمل أن يستطيع سام قراءتها ذات يوم، ليتعرف من خلالها على جده. لا تجد فى رسائل "دان" أى ميل للحسرة أو الندم، وإنما تغنى رسائله مع الحب الصافى لجد، وتقدم دروسًا حياتية من التعامل مع الوالدين والتأقلم مع المدرسة، إلى الشعور بالحب وتحقيق النجاح الشخصى.

هذا الكتاب دليل خالد على العلاقة بين الناس، مهما بدت صعوبة معوقات التواصل. بذكاء حاد وحساسية لم تتأت من فراغ فى كتابة هذه الرسائل، فإنها تعد رسائل ملهمة، تذكرنا أنه بصرف النظر عن قدراتنا أو إعاقاتنا فإننا جميعا متشابهون.



"دانييل جوتليب" أخصائى نفسى خبير ومعالج للمشكلات الأسرية، وهو مقدم برنامج *أصوات فى العائلة* على إذاعة "دابليو إتش واى واى"، بهيئة الإذاعة العامة الوطنية فى "فيلادلفيا"، وكاتب عمود فى صحيفة (فيلادلفيا إنكويرر)، كما أنه مؤلف كتب: *Learning From the Heart* و *Voices in the Family*؛ و *Voices of Conflict* *Voices of Healing*. وهو أب لبنتين، وسام هو حفيده الوحيد. وستقدم عوائد الكتاب لصالح منظمات صحة الأطفال والمؤسسات الخيرية.

مذكرات / علم نفس



انتشرت رسالة "دان جوتليب" فى البلاد وطافت حول العالم. تُرجم الكتاب إلى ١١ لغة ويباع فى جميع القارات.

"لم أعد أنتبه إلى أنى كنت أقرأ، لقد شعرت أكثر كما لو أنى فى فصل دراسى كبير للحياة، أتعلم دروسًا سأعتبرها كنوزًا إلى الأبد".

ـــ "ريتشيل سايمون"، مؤلفة كتاب *Riding the Bus with My Sister*

بعد قراءة هذه الكلمات القوية، صرت أنظر إلى حفيدى فى ضوء مختلف".

ـــ "بيتى ويليامز"، الحائزة على جائزة نوبل للسلام.

"يا لها من قراءة ممتعة! يلمس الكتاب شغاف قلوبنا بشكل يساعدنا جميعًا على أن نتعلم أن نعيش حياة أغنى وأكثر قناعة".

ـــ "كاثى هيرش-باسك"، حاصلة على درجة الدكتوراه، ومؤلفة كتاب *Einstein Never Used Flashcards*

"أريد أن أعطى هذا الكتاب إلى كل شخص أهتم لأمره".

ـــ "إيلين باس"، شاعرة حاصلة على جوائز.

"من النادر عرض العلاقات الأسرية بمثل هذا الأمانة والتعاطف والدراية الواضحة. تعلم من حكمة إخصائى محنك، وتأملاته طوال حياته".

ـــ "بيتر سى. وايبرو"، مؤلف كتاب *A Mood Apart, The Thinker Guide to Emotion and Disorder*

" هذا الكتاب فريد، أحب أن أهديه لزوجتى وأصدقائى وعائلتى. أود أيضًا أن أتقاسم هذا الكتاب مع ولدى ذى الاحتياجات الخاصة، ومعلميه والآباء فى المدرسة".

ـــ "ليونارد فيلدر"، مؤلف كتاب *The Ten Challenges*

"هذا الكتاب دليل إلى فهم الروح، وهدية قيمة لكل أسرة".

ـــ "روبرت أ. نصيف"، حاصل على الدكتوراه، ومؤلف كتاب *Special Children, Challenged Parents*

" هذا الكتاب تعبير عن عقل بارع داخل قلب كبير".

ـــ "جيردا وايزمان كلاين"، مؤلفة كتاب *All But My Life*

6 281072 069315

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE